

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra speciální pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Možné projevy závislostního chování v důsledku sociální sítě Instagram

Addictive behavior on Instagram

Anna Karová

Vedoucí práce: PaedDr. Eva Marádová, Csc.

Studijní program: Učitelství pro střední školy

Studijní obor: ČJ – SPG

2020

Odevzdáním této diplomové práce na téma Možné projevy závislostního chování v důsledku sociální sítě Instagram potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 21. 7. 2020

Poděkování patří především vedoucí této diplomové práce PaedDr. Evě Marádové, Csc., za odborné vedení, poskytnuté rady a připomínky a za všudypřítomnou ochotu pomoci. Dále děkuji těm, kteří se podrobili diagnostickému interview a díky nim mohlo být výzkumné šetření zrealizováno.

ABSTRAKT

Tato diplomová práce se zaměřuje na možný vznik závislostního chování v důsledku používání Instagramu. Počet uživatelů této sociální sítě neustále stoupá a věková hranice, kdy děti poprvé přichází do kontaktu s touto platformou se neustále snižuje. Zahraniční odborníci se velmi zasazují o to, aby byla tato závislost zapsána mezi duševní onemocnění v MKN 10. V Čechách se setkáváme spíše s polemizujícími názory na toto onemocnění. Chybí totiž jakýkoliv rozsáhlý výzkum, který by potvrzoval skutečnost, že se opravdu jedná o závislost, která má vliv na život uživatelů sociálních sítí.

Cílem této diplomové práce je tedy prokázat, nebo naopak vyvrátit to, že tato sociální síť skutečně může u svých uživatelů vyvolávat závislost.

V teoretické části se nejprve pojednává o vzniku závislostního chování, o podstatě behaviorální závislosti, jaké faktory mohou závislost ovlivňovat a jakým způsobem může mít tato závislost vliv na kvalitu života daného jedince.

Výzkum je zaměřen na žáky staršího školního věku a adolescenty. Jelikož jsou sociální sítě tak rozmanité a různorodé, diagnostické interview je blíže specifikováno pouze na závislostní chování způsobené sítí Instagram.

Výsledky výzkumného šetření prokázaly u pěti dotazovaných přítomnost všech šesti symptomů, které jsou nutné pro stanovení diagnózy závislosti. Význačnost této sociální sítě v životě uživatelů se v různé míře ukázala u všech. Zároveň všichni připustili tu skutečnost, že jim sociální síť Instagram způsobuje personální konflikty.

KLÍČOVÁ SLOVA

Závislostní chování, behaviorální závislost, závislost na internetu, sociální sítě, Instagram

ABSTRACT

This diploma thesis focuses on possible emergency of addicted behaviour due to Instagram usage. The number of users of this social network is constantly rising and the age limit, when children first come into contact with this platform, is constantly decreasing. Foreign experts strongly support the inclusion of this addiction among mental illnesses in ICD 10. In the Czech Republic, we encounter more controversial views on this disease. There is a lack of any extensive research to confirm the fact that this is really an addiction that affects the lives of social network users.

The aim of this thesis is to prove or refute that this social network can actually cause addiction to its users.

The theoretical part first deals with the origin of addictive behavior, the nature of behavioral addiction, what factors can affect addiction and how this addiction can affect the life quality of the individual.

The research is focused on older school age pupils and adolescents. Because social networks are so diverse, the diagnostic interview is further specified only on the addictive behavior caused by the Instagram network.

The results of the research survey showed the presence of all six symptoms in five respondents, which are necessary for the diagnosis of addiction. The significance of this social network in the lives of users has been shown to all in varying degrees. At the same time, everyone admitted the fact that Instagram social network causes them personal conflicts.

KEYWORDS

Addicted Behaviour, Behavioral Addiction, Internet Addiction, Social Network, Instagram

Obsah

Úvod	8
1 Vymezení závislosti.....	9
1.1 Definice závislosti	9
1.2 Behaviorální závislost	11
1.2.1 Syndrom závislosti, nutková potřeba, závislostní chování	12
1.2.2 Klasifikace behaviorálních závislostí.....	13
1.3 Závislostní chování na internetu.....	13
1.3.1 Závislostní chování na internetu nebo nadměrné užívání?	15
1.3.2 Diagnostika a možné příčiny závislostního chování na internetu.....	16
1.3.3 Specifika nadměrného užívání u dětí staršího školního věku a u dospívajících	17
1.3.4 Možné podoby závislostního chování na internetu.....	18
1.3.5 Možný vliv technologických gigantů na ukotvení diagnózy	19
1.4 Závislostní chování na sociálních sítích.....	20
1.4.1 Vymezení sociálních sítí	22
1.4.2 Vývoj sociálních sítí.....	22
1.4.3 Přehled nejpopulárnějších sociálních sítí.....	24
1.4.4 Současný stav v ČR.....	25
1.4.5 Nadměrné užívání nebo možný projev závislostního chování?	26
1.4.6 Narcistní rysy osobnosti a jejich vztah k sociálním sítím.....	27
1.5 Srovnání závislostního chování v důsledku užívání internetu a sociálních sítí	28
2 Sociální síť Instagram.....	29
2.1 Jaké fotografie a videa uživatelé obvykle nahrávají na Instagram?	29
2.2 Principy v užívání Instagramu.....	30

2.3	Úskalí Instagramu – na čem může být člověk závislý?.....	31
2.4	Shrnutí teoretické části	32
3	Výzkumná část.....	33
3.1	Výzkumné cíle.....	33
3.1.1	Výzkumné otázky	33
3.2	Metody.....	33
3.2.1	Výzkumný nástroj	33
3.2.2	Způsob sběru dat	34
3.2.3	Výběr výzkumného souboru	34
3.2.4	Diagnostické interview	34
3.3	Výsledky výzkumného šetření	37
3.3.1	Základní údaje o respondentech.....	37
3.3.2	Uživatelský status	38
3.3.3	Vlastní identita	43
3.3.4	Interpersonální vztahy a komunikace	50
3.3.5	Školní a mimoškolní aktivity	56
3.4	Shrnutí výzkumného šetření.....	60
3.4.1	Přítomnost symptomů značících závislostní chování na Instagramu.....	60
3.4.2	Odpovědi na stanovené výzkumné otázky.....	62
3.4.3	Výsledky výzkumného šetření vzhledem k zahraničním výzkumům.....	63
3.4.4	Doporučení plynoucí z výsledků tohoto výzkumného šetření	64
4	Závěr.....	66
5	Seznam použitých informačních zdrojů.....	68
6	Seznam příloh	73
6.1	Příloha 1 – Seznam obrázků	74

6.2	Příloha 2 – Seznam tabulek	75
6.3	Příloha 3 – Diagnostické interview	77

Úvod

Tato diplomová práce se zabývá možnými projevy závislostního chování v důsledku užívání sociální sítě Instagram. Počet uživatelů sociálních sítí neustále stoupá, velmi rychle se staly nedílnou součástí lidského života. Věková hranice, kdy se žáci poprvé založí svůj účet, se neustále snižuje, navzdory věkovému limitu těchto sítí, který činí 13 let. V médiích se velmi často objevují protichůdné názory. Jedni tvrdí, že vzrůstající zájem dětí o sociální sítě je naprosto v pořádku, protože to bezpochyby souvisí s tím, že již vyrůstají v době chytrých telefonů, notebooků a dalších interaktivních technologií. Jiní ale upozorňují na fakt, že děti v této životní fázi prochází spoustou psychických a fyzických změn, jejich hodnoty se jim teprve utvářejí a nikdo neví, jaký skutečný dopad na ně sociální sítě mohou mít.

Zahraniční odborníci se velmi zasazují o to, aby se tato možná závislost stala předmětem výzkumu a zájmu Světové zdravotnické organizace. Ta by ji měla začít brát vážně jako možnou hrozbu nejen pro děti a dospívající, ale také i pro dospělé. V MKN-10 ani v DSM-5 není závislost na sociálních sítích stanovena jako samostatná diagnóza.

Cílem této práce je prokázat, nebo naopak vyvrátit to, že sociální síť Instagram může u svých uživatelů vyvolávat závislostní chování.

Výzkumné šetření je zaměřeno na žáky staršího školního věku a dospívající. Jelikož jsou sociální sítě tak rozmanité a různorodé, diagnostické interview je specifikováno pouze na závislostní chování způsobené sítí Instagram.

V teoretické části je nejprve obecně vymezena závislost, potom jsou představeny podoby nelátkových behaviorálních závislostí. V této části jsou také uvedeny poznatky ohledně online závislostí a specifík sociálních sítí. Dále je zde nastíněno, jakým způsobem by se závislost potenciálně projevovala.

Hlavní metodou ve zjišťování možné závislosti na Instagramu je diagnostické interview. To je strukturováno do čtyř oblastí, ve kterých se daná závislost může projevit.

1 Vymezení závislosti

Abychom mohli posoudit, zdali se skutečně jedná o závislostní chování na sociálních sítích, je na místě si nejprve vymezit základní termíny, které se k této oblasti vztahují. Jelikož závislost na sociálních sítích zatím nebyla podrobena žádnému rozsáhlému výzkumu, musíme si vystačit s obecnými teoretickými poznatky, které se týkají behaviorálních závislostí. V této části odkazují i na zahraniční zdroje, jež se tomuto fenoménu věnují již delší dobu.

1.1 Definice závislosti

Definici syndromu závislosti podle Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10) vymezila Světová zdravotnická organizace, jako „*skupinu fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je touha (často silná, někdy přemáhající) brát psychoaktivní látky, alkohol, nebo tabák*“ (MKN 10, 1992).

Pro diagnózu závislosti je určující, jestli se během jednoho roku u jedince projeví tři nebo více z následujících jevů:

- A. silná touha nebo pocit puzení užívat látku
- B. potíže v sebeovládání při užívání látky, a to pokud jde o začátek a ukončení nebo o množství látky
- C. tělesný odvykací stav
- D. průkaz tolerance k účinku látky jako vyžadování vyšších dávek látky
- E. postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů ve prospěch užívané látky
- F. pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků

MKN-10 nebere v úvahu možnost vzniku nelátkové závislosti. Co se týče připravované 11. revize, která vstoupí v platnost roku 2022, ani tam by se stále nemělo pracovat s online závislostmi. Jediná nově přidaná porucha bude ta, jež se týká patologického hráčství. Dle jejich vyjádření by bylo plnohodnotné uznání diagnózy online závislosti zatím předčasné. Jelikož závislost na online prostředí je především abstraktního charakteru, uživatel si nemusí

podávat určitou látku či substanci k tomu, aby byla naplněna jeho touha. Úplně mu postačí kvalitní připojení k internetu (Blinka 2015, s. 12).

Jiné vymezení závislosti nabízí Americká psychiatrická asociace, která ve svém Diagnostickém a statistickém manuálu duševních poruch v 5. revizi (DSM-5) pracuje se souborem kognitivních, behaviorálních a fyziologických fenoménů, jež dává do souvislosti se škodlivými následky, které určité látky způsobují. Stanovení diagnózy je potom založeno na 11 rysech patologického chování, které se sdružují do 4 hlavních oblastí, ve kterých dochází k ovlivnění daného jedince. Jedná se o narušení kontroly, sociální narušení, rizikové chování a farmakologické kritérium (Raboch, Hrdlička, Mohr et al., 2015).

Stejně jako v případě MKN-10 i tady se pracuje jen s látkovou závislostí. Pokud ale tato kritéria trochu zobecníme, mohla by platit i pro možnou závislost způsobenou sociálními sítěmi. U závislého jedince dochází ke ztrátě kontroly, možná aktivita musí být čím dál víc intenzivnější, aby došlo k uspokojení, také svou potřebu upřednostňuje před ostatními povinnostmi, a i navzdory negativním účinkům, uživatel nemůže přestat.

Multifaktoriální paradigma nám říká, že za závislostí se skrývá mnoho faktorů, které ji ovlivňují. Existuje mnoho pohledů a teorií o tom, co lze pokládat za závislost a co nikoliv. „*V postmoderním světě všechny tyto teorie mohou nějakým způsobem a za jistých okolností platit a vyhovovat různým aspektům složitého fenoménu závislosti*“ (Kalina 2005, s. 105).

Další pohled na definici závislosti přináší americký profesor Robert West, který se ve své práci nezaměřuje jen na látkové závislosti. Jeho teorii lze aplikovat i na možné online závislosti. „*Závislost zahrnuje kombinaci mechanismů, v nichž faktory prostředí a vnitřní stavy a rysy interagují a vytvářejí vědomou i nevědomou motivaci založenou na vyhledávání potěšení a uspokojení nebo vyhýbání se nepříjemným stavům*“ (Kalina 2005, s. 105).

S látkovými závislostmi se setkáváme již dlouho dobu, proto existuje množství testů, podle kterých jsou odborníci schopni ji odhalit. Někteří argumentují tím, že online závislosti neexistují, že je to jen sekundární projev jiné nemoci, jako např. deprese či bipolární poruchy. Z předchozích definic však můžeme usoudit, že i když autoři při psaních těchto teorií mysleli primárně na tradiční látkové závislosti, mohli by však sloužit i jako kritérium pro ty novodobější. Pokud by se u uživatele sociálních sítí objevovaly projevy zmíněné

u MKN-10, je potřeba se na to začít dívat s větší naléhavostí a skutečně jako k nemoci, která se nutně musí léčit.

Odlišné vymezení závislosti nabízí Kudrle (2003). Podle něj bychom měli na závislost nahlížet jako na chronickou a progredující poruchu, která se přirozeně rozvíjí na pozadí člověka toužícího pro změně prožívání. Té změny však lze dosáhnout jednak pomocí chemických látek, ale také i prostřednictvím různých fenoménů. Mezi fenomény můžeme určitě zařadit i sociální sítě, kterými se v této práci zabývám. Samozřejmě ta změna prožívání se stává pro uživatele naprosto prioritní. Tím stavem si kompenzuje veškeré negativní prožitky, které jsou součástí jeho života. A v té skutečnosti, kdy jeho pocit z osamělosti a méněcennosti téměř vymizí, chce zůstat co možná nejdelší dobu. Nakonec nabude dojmu, že takové jsou doopravdy jeho reálné prožitky. Můžeme se tedy domnívat, že tyto sociální sítě se stávají hybnou silou ve změně prožívání reality jejího uživatele. Velmi jednoduše pak může uživatel začít své veškeré aktivity podřizovat právě té, ve které si uměle vytvořil svůj dokonalý svět. A to může vést k nekontrolovatelnému užívání sociálních sítí, kdy již uživatel není schopen rozeznat svůj skutečný svět od toho, který si vytvořil v online prostředí.

1.2 Behaviorální závislost

Nelátkové neboli behaviorální závislosti se od těch fyziologických liší především tím, že nejsou spojeny s poruchami, které jsou vyvolány užíváním určité psychoaktivní látky (WHO, 2013). Ve společnosti se objevují nové typy závislostního chování, které souvisí především se změnou životního stylu a využíváním nových technologií (Vacek, 2014).

„Chování, které přináší okamžité uspokojení, má tendenci být opakováno. Při častém opakování se pak z dlouhodobého hlediska stává zvykem či návykem, a to někdy i navzdory tomu, má-li negativní následky. Podléhání okamžitému impulzu a ztráta kontroly jsou typickými znaky takového chování, které můžeme označit jako závislostní“ (Lobo, Kennedy 2006, s. 932). Toto charakteristické nutkání vykonávat určitou činnost, navzdory negativním důsledkům, které to jedinci začíná přinášet, bychom mohli vztáhnout i na vymezení závislosti na sociálních sítích. Online prostředí je typické také tím, že člověk ztrácí kontrolu nad časem, který tam stráví a postupně tomuto virtuálnímu světu začíná podřizovat všechny své aktivity.

Ke stanovení diagnózy je podle Griffithse (1996) zapotřebí, aby se u jedince projevovalo těchto šest složek:

- A. význačnost (určitá aktivita se stane naprostou dominantou v životě jedince)
- B. změny nálady v důsledku zahájení určité aktivity
- C. tolerance
- D. abstinenční příznaky
- E. personální konflikt
- F. relaps

Pokud porovnáme toto vymezení se stanovením diagnózy podle MKN-10, je jasné, že se liší především v počtu naplňování stanovených příznaků. Griffiths trvá na naplnění všech šesti bodů, přičemž v případě MKN-10 stačí jen tři. Z těchto nejednoznačných měřítek vyplývá, že stanovení diagnózy také závisí na tom, jaká diagnostická kritéria si člověk zvolí.

Griffiths (2001) tvrdí, že pokud určitá aktivita naplňuje tato kritéria, lze ji definovat jako závislost. Je třeba mít ale na paměti, že jakékoli intenzivní zapálení do nějaké činnosti ještě automaticky neznamená, že je člověk závislý. Nesmí se zapomínat na možné abstinenční příznaky, které by se měly objevit, když člověk ukončí danou aktivitu. Rozdíl mezi nadšením a závislostí je tedy zřejmě v tom, že nadšení člověku přináší do života spoustu pozitivního, kdežto závislost způsobuje pravý opak.

1.2.1 Syndrom závislosti, nutková potřeba, závislostní chování

Nejednotnost názorů na behaviorální závislosti ještě umocňuje množství používaných termínů. Jak již bylo zmíněno, pojem závislost a syndrom závislosti je především spojen s klasifikací látkových závislostí dle MKN-10. Vacek (2014) tvrdí, že se jako nejvýhodnější jeví termín „závislostní chování“, už jen z toho důvodu, že to již není spjato pouze se závislostmi látkovými a lze to používat jako komplexní pojem, který by právě sdružoval oba typy závislostí.

1.2.2 Klasifikace behaviorálních závislostí

Závislosti na určitých činnostech jsou v systému MKN-10 nejčastěji řazeny mezi návykové a impulzivní poruchy. Základním rysem je neschopnost odolat impulzu, puzení či nutkání k jednání, které nemá žádnou racionální motivaci, přičemž toto chování dotyčnou osobu poškozuje. Patří sem především patologické hráčství, patologické zakládání požárů, patologické kradení a další (MKN-10, 1992).

Jak se však může zdát, škála behaviorálních závislostí je mnohem obsáhlejší, než s kterými se doposud pracovalo, neboť závislost si jedince může vypěstovat v podstatě na jakémkoliv chování či aktivitě, které mu přináší uspokojení. Vacek (2014) je přesvědčený, že s rozvojem moderních technologií, konzumní společnosti a orientací západní společnosti na výkon, můžeme vytyčit následující kategorie:

- A. technologické závislosti (počítače, internet, hry, mobily atd.)
- B. závislost na nakupování
- C. závislost na práci

1.3 Závislostní chování na internetu

I když je tato diplomová práce primárně zaměřena na sociální síť Instagram, je třeba se nejprve zabývat obecnou závislostí na internetu, kterou lze považovat za takovou zastřešující doménu pro všechny dílčí činnosti, které nám internet zprostředkovává. Bez internetu by žádné sociální sítě neexistovaly.

Závislostní chování na internetu nebo na specifických aplikacích se stává díky masmédiím hojně diskutovaným tématem. Často dochází i na ty nejčernější představy o blízké budoucnosti, ve které se lidé budou potkávat už jen prostřednictvím „FaceTimu“ a veškerá mezilidská interakce bude probíhat v online prostředí. Zájem veřejnosti o možné poruchy a závislosti s používáním internetu neuvěřitelně vzrostl. Důkazem může být akademický vyhledávač Google Scholar, který identifikoval pro klíčové spojení „internet addiction“ 2 730 článků publikovaných v roce 2000, za rok 2019 je to už 18 000 článků, přičemž celkový počet za posledních 19 let značí 206 000 publikovaných textů. Z toho vyplývá, že

s rostoucím zájmem o internetovou síť vzrůstá také potřeba lidí ve shánění informací o možných závislostech, které teoreticky vyvolává.

O nejvýstižnější pojmenování možného závislostního chování spojeného s internetem se snažilo několik odborníků. Začaly se používat názvy jako např. porucha závislosti na internetu, problematické používání internetu nebo kompulzivní používání internetu. Ani jedno se však nestalo oficiální diagnózou. Již z těchto pojmenování můžeme odvodit, že se všechny zabývají nekontrolovatelnou potřebou používání interaktivního média, které ovlivňuje jedince jak z hlediska psychického, tak fyzického i sociálního (Young, de Abreu, 2017).

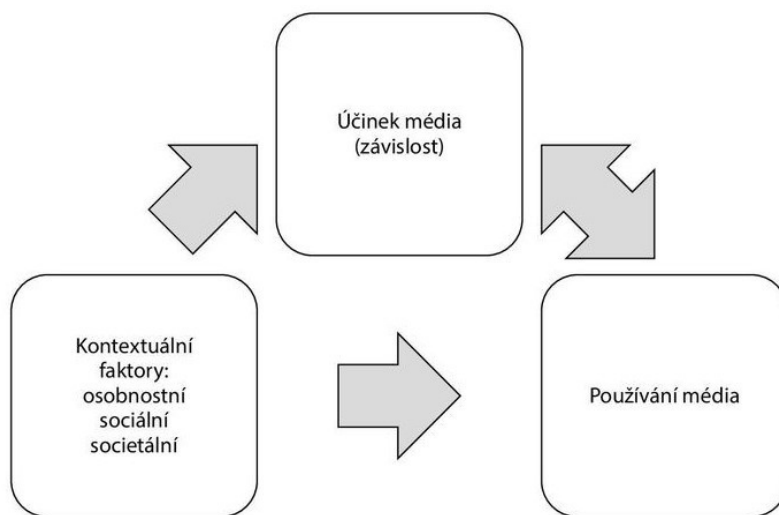
V České republice se pro pojmenování závislostního chování na internetu vžil termín netolismus. Tím označujeme závislostní chování na tzv. virtuálních drogách, mezi které zařazujeme počítačové hry, sociální sítě, internetové služby (různé formy chatu), virální videa a televize (PedF UPOL, www.netolismus.cz, 2015).

Existuje mnoho pohledů na tuto formu závislosti. Často se diskutuje o tom, že závislost je jen hypotetický následek používání tohoto média, že se spíš jedná o masivně rostoucí vlnu zájmu o internetové prostředí. Například Rodman (2009) odkazuje k panice, která propukla v padesátých letech 20. století kolem čtení komiksů. O negativní účinky četby komiksů se nikdo nezajímal, tak proč my bychom se měli zabývat těmi, které pramení z nadměrného užívání internetu, když je tu předpoklad, že i tento zájem za chvíli ochabne, stejně jako ten o komiksy. Druhý pohled však tvrdí, že negativní účinky jsou naprosto evidentní, ovlivňují člověka po stránce psychické, fyzické i sociální a jen pasivně čekat, že nějaká vlna odezní, by mohlo mít v konečné fázi fatální důsledky (Blinka, 2016).

Nešpor (2000) ve svých kazuistikách představuje závislostní chování na internetu jako návykové chování ve vztahu k počítači. Je však zobrazeno jako pouhý následek nějakého závažnějšího duševního onemocnění např. bipolární afektivní poruchy nebo úzkostné poruchy. Nijak nezpochybňuje negativní dopady této závislosti, ačkoliv se podle něj nikdy nevyskytuje izolovaně, proto používá již zmiňovaný pojem „návykové chování“.

Vliv osobnostních rysů jedince na účinky vzniklé v souvislosti s používáním internetu, se pomocí diagramu snažil zobrazit Blinka (2016). Používání a účinky internetového média

jsou spolu ve vzájemném vztahu. Účinky nejsou přímým následkem používání internetu. Mezi tyto dva členy vstupuje ještě sám aktivní jedinec, který se k používání média rozhodl z důvodu nějakých předpokládaných účinků. Člověk má tedy nějakou motivaci k tomu, že se pro toto médium rozhodne. Ať už se jedná o uspokojování potřeb, zjišťování informací či hledání zábavy.



Obrázek č. 1 - Kontextuální model mediálních účinků (Zdroj: Blinka, 2016, s. 13)

1.3.1 Závislostní chování na internetu nebo nadměrné užívání?

„Jste závislí, pokud nedokážete vydržet bez pravidelné kontroly toho, co vaši přátelé napsali na Facebook? Jak chápat to, že neustále kontrolujete chat, jestli vám tam někdo nenapsal něco nového? Co když se vám v noci zdá, že hrajete počítačovou hru?“ (Eckertová, Dočekal 2013, s. 122). Pokud uživatel nemá nad určitou aktivitou spojenou s internetem patřičnou kontrolu a nechá se jí celý pohltit, může se v jeho životě objevit řada problémů. Pokud se u jedince začínají projevovat abstinenci příznaky, změny nálad a úzkostné stavy ve chvílích, kdy není online, je nutné ho považovat za závislého. V případě kritérií pro látkové závislosti je však jednodušší závislost odhalit, jelikož být online je v dnešní době naprostá samozřejmost. Lidé jsou schopni velmi snadno využít svou práci nebo studium k tomu, aby si obhájili desítky hodin strávených na internetu. Patologické užívání internetu se prokazuje velmi těžko, protože není na první pohled vidět a je složité uživateli dokázat, že nad danou činností ztratil kontrolu. (Eckertová, Dočekal, 2013).

Britská organizace We Are Social zveřejnila na svých stránkách, že každý člověk je denně online v průměru 6 hodin a 42 minut, což je v přepočtu více než 100 dní v roce. Existují už aplikace, které pomáhají svým uživatelům pomoci redukovat čas strávený připojením k internetu. Problém však nastává z toho důvodu, že není stanovena nějaká hranice normality, kterou když by jedinec překročil, dostal by jasné upozornění, že by své působení v online světě měl omezit.

1.3.2 Diagnostika a možné příznaky závislostního chování na internetu

K diagnostice závislostního chování na internetu lze využít kritéria pro určení behaviorální závislosti podle Griffithse (1998), který stanovil šest symptomů, jež musí být u jedince nutně přítomny:

- A. Význačnost – Určitá aktivita se stane naprostou dominantou v životě člověka, začíná ovládat jeho myšlení, cítění a chování.
- B. Změny nálady – V důsledku zahájení určité aktivity, které mohou být vnímány jako vyrovnávací strategie za účelem uklidnění se.
- C. Tolerance – Proces, při kterém je nutno stále více aktivity k dosažení předchozí míry uspokojení. Roste tedy např. délka času stráveným online.
- D. Abstinenční příznaky – Nepříjemné stavy, které se u člověka objevují, pokud je daná aktivita přerušena. Tyto příznaky mohou spočívat v náladovosti a úzkosti.
- E. Personální konflikt – Závislost může narušovat mezilidské vztahy, pracovní výkonnost, studium atd.
- F. Relaps – Tendence opakovat dřívější vzorce chování spojené s danou aktivitou.

Jinou možnost pro stanovení diagnózy závislostního chování na internetu nabídla Youngová (1998). Ta stanovila těchto pět příznaků, které se všechny musí u jedince objevit:

- A. Zaujetí internetem – Jedinec často přemýšlí o svých předchozích i budoucích aktivitách na internetu.
- B. Potřeba člověka používat internet ve stále delších časových úsecích k tomu, aby byl uspokojen.

- C. Člověk se opakovaně snaží své aktivity na internetu přerušit nebo omezit, avšak neúspěšně.
- D. Člověk pociťuje neklid a podrážděnost při přerušení aktivity na internetu.
- E. Člověk není schopen dodržet původně stanovený čas, kterým si vymezil dobu strávenou na internetu.

K těmto pěti příznakům se musí u člověka projevit alespoň jeden z těchto následujících:

- A. V důsledku používání internetu dochází k ohrožení nebo riskování ztráty důležitého vztahu či zaměstnání.
- B. Za účelem zastírání nadměrného používání internetu člověk lže svým blízkým.
- C. Člověk využívá své aktivity spojené s internetem k potlačení svých problémů nebo k vytěsnění pocitů bezmoci, viny, úzkosti a deprese (Vondráčková, 2009).

Nástrojů ke stanovení diagnózy závislostního chování na internetu existuje celá řada. Většinou se vychází ze symptomů, které se projevují u jedince s látkovou závislostí. Co je ale pro nás důležité, že určité vztyčné body se objevují v každém takovém nástroji. Pokud porovnáme Griffithse a Youngovou, zjistíme, že tam najdeme mnoho podobného. Oba souhlasí s tím, že pro člověka se internet stane primární a nejdůležitější každodenní činností, které podržuje jak své osobní vztah, tak ty pracovní. Také si uvědomují změnu nálad a nával emocí, které internet u člověka může vyvolat, a to jak v pozitivním, tak v negativním slova smyslu. Oba ještě zmiňují množství času stráveného na internetu, kterého člověk potřebuje čím dál více, aby sám sebe uspokojil.

Problém závislostního chování na internetu nespočívá jen v časové náročnosti a ohrožení rodinných a pracovních vztahů, ale mohou se objevit i obtíže finančního rázu. Tradiční herny, kasina a sázkové kanceláře se přesunuly do své internetové online podoby a počet míst, kde může člověk přijít o své peníze, se mnohonásobně rozšířil.

1.3.3 Specifika nadměrného užívání u dětí staršího školního věku a u dospívajících

Děťmi staršího školního věku myslíme věkovou skupinu od 10/11 do 15 let a těmi dospívajícími pak lidi ve věku 15–18 let. Podle vývojových psychologů je v tomto období především důležité vytvoření pevné a stabilní identity (budování zdravého sebevědomí, nalézt své postavení ve společnosti), navázání blízkých vztahů s vrstevníky a romantickými

partnery (postupné emocionální osamostatnění od rodičů) a přizpůsobit se vyvíjející se sexualitě (vytvoření sexuální identity). (Fortenberry, 2013).

V této skupině můžeme nalézt největší zastoupení potenciálně závislých na internetu. Jako jedna z možností, proč tomu tak je, se jeví současná „internetová generace“, která se již od útlého věku setkává s online zařízeními a je tedy zvyklá svůj život situovat do kyberprostoru (Subrahmanyam, Šmahel, 2011). Online aktivity, které lze spojit s možnou závislostí či „pouhým“ nadměrným užíváním jsou především: sociální sítě, různé chatovací místnosti, hraní her a sledování videí.

V důsledku závislostního chování může u jedince docházet k narušení základních vývojových potřeb, která jsou pro toto období klíčová (podle Blinka, 2016):

- A. Identita – Především prostřednictvím sociálních sítí a chatovacích místnosti mohou dospívající experimentovat se svou identitou. Velmi jednoduše si mohou vytvořit svou novou identitu prostřednictvím postav, které sami obdivují a jejich charakterové vlastnosti si tak přivlastnit (Lemma, 2010).
- B. Socializace – V tomto období je klíčové osvojit si takové sociální dovednosti, díky kterým mají dospívající možnost navazovat blízké a intimní vztahy (Beard, 2011). Z nedostatků těchto schopností pak mohou vyplývat problémy spojené s navazováním partnerských vztahů. Některé výzkumy ukazují, že dospívajícím, jež vykazují nadměrně užívání internetu, tyto dovednosti chybí.
- C. Sexualita – Pro experimentování se svou sexualitou je online prostředí téměř ideální. Uživatelé mohou vystupovat pod falešnými účty, popřípadě zcela anonymně navštěvovat dětem nepřístupné stránky či „dark web.“

Věková hranice, kdy děti poprvé přichází do styku s internetem, se v posledních letech rapidně snižuje. Není již nic neobvyklého vidět dítě v kočárku, jak v ruce drží tablet a dívá se na videa či hraje jednoduché online hry.

1.3.4 Možné podoby závislostního chování na internetu

- A. Závislost na online sociálních sítích – Komunikace je právě ten důvod, proč jsou lidé ve dne v noci online. Závislost na sociálních sítích se stává dosud nepotvrzeným

fenomémem. Mnoho autorů se spíše přiklání ke spojení „nadměrné užívání online sociálních sítí.“ Více pak v samostatné kapitole.

- B. Závislost na hraní online her – Tato porucha byla vložena do dodatků DSM-5, jakožto „Internet gaming disorder.“ Pro tyto hry je typické, že je v nich ve stejnou dobu přítomno i několik tisíc hráčů, kteří spolu mohou interagovat. Od klasických off-line počítačových her se liší především mírou intenzity, s kterou jedinec hru musí hrát. Každý hráč v ČR stráví v prostředí online her v průměru 31 hodin týdně. Více než polovina hráčů má zkušenost s hrou v trvání více než 10 hodin v kuse.
- C. Online hazardní hraní – Tato oblast v sobě zahrnuje veškeré formy hry, kde výsledkem může být výhra peněžitého charakteru. Hazardní hraní v online prostředí je společností považováno za běžný druh zábavy, právě i z důvodu snadné dostupnosti. Stejně jako závislost na hraní online her se to hazardní hraní již vyskytuje v dodatku DSM-5, jakožto „Internet gaming disorder.“
- D. Online sexuální závislost – S neustálým vývojem internetu a různých aplikací dochází k proměnám sexuálních aktivit provozovaných v prostředí internetu. Tradiční sexuální aktivity se proměnily do online podoby jako vyhledávání a poskytování placených sexuálních služeb, vyhledávání sexuálně zaměřených informací a sledování online pornografie. Dochází ke vzniku tzv. sextingu. Nadměrné využívání internetu pro sexuální účely není v MKN-10 ani v DSM-5 nijak ukotveno.

(podle Blinka, 2016)

1.3.5 Možný vliv technologických gigantů na ukotvení diagnózy

Existuje snad ještě nějaký důvod, proč se v Mezinárodní klasifikaci nemocí nevyskytuje závislost vyvolávána internetem? Světová zdravotnická organizace nijak netají své spolupráce s takovými společnostmi jako Google, Facebook a Apple. Veškeré aplikace spojené s WHO jsou na platformách Google Play a App Store ke stažení zdarma. Firma Apple s pomocí WHO vyvíjela aplikace sloužící k prevenci proti srdečním a sluchovým onemocněním. Přesná data o počtu stažení však nejsou zveřejněna (Apple.com, 2019).

V souvislosti s onemocněním Covid-19 zahájila WHO kolaboraci se společností Facebook, která navíc ještě sdružuje své dceřiné platformy Instagram a WhatsApp. Pokud si uživatel stáhne aplikaci WhatsApp, může začít na určeném telefonním čísle konverzovat ohledně tohoto onemocnění. Uživatel získá přístup k nejčastějším otázkám, na které tedy dostane prostřednictvím této aplikace odpověď. (Lacina, 2020).

Společnost Facebook může WHO velmi snadno využívat pro své reklamní záměry. Jelikož WHO je mezi lidmi dobře známá, její dosah je tudíž obrovský. Facebookové stránky této organizace sleduje více než 22 mil uživatelů a ty Instagramové pak 5 mil.

I když WHO nikdy přímo nepodporovala to, aby lidé trávili v digitálním světě co možná nejvíce svého času, nelze však ignorovat záměry společností, s kterými Organizace spolupracuje. Již zmíněné společnosti Apple, Facebook a Google tradičně měří úspěšnost svých aplikací podle počtu stáhnutí. Jejich hlavním cílem tedy je, aby uživatelé byli na svých technologických zařízeních téměř nepřetržitě. Již několikrát pronikla do médií zpráva bývalých zaměstnanců těchto firem, kteří tvrdili, že po nich zaměstnavatel chtěl vyvinout aplikace a nové funkce, které by nutily své uživatele zůstat v online světě co možná nejdéle. V reakci na podobné kritiky společnosti vyvinuly aplikace, které jsou schopné uživateli přesně spočítat, kolik hodin denně se pohybuje v online prostředí. Ačkoliv to můžeme brát jako pozitivní reakci, odborníky ani to nepřesvědčilo, že se nejedná jen o nadměrné užívání internetu, a je tudíž třeba se na tento fenomén podívat trochu vážněji. (Baskaran, 2019).

Organizace nepochybně svými stránkami a aplikacemi přispívá k finančním ziskům již zmíněných společností. Na oplátku pak oni poskytují své služby WHO, např. společnost Facebook nabídla WHO bezplatné reklamy na všech svých sítích (Kharpal, 2020). Nemůže jít tedy o záměrné odsouvání již dlouho obávané závislosti z důvodu této spolupráce?

1.4 Závislostní chování na sociálních sítích

Sociální sítě se staly součástí každodenního života nejen u dospívající populace. I když nejvíce uživatelů stále najdeme zaregistrovaných na Facebooku, jeho dceřiná platforma Instagram zažívá v posledních letech rapidní vzestup popularity. Ačkoliv ještě v roce 2015

bylo na této síti v České republice aktivních 600 000 lidí, v roce 2019 už počet uživatelů přesáhl bezmála 2mil. (Veselý, 2019).

Oficiálně se lze na Instagram zaregistrovat od 13 let (Podmínky použití Instagramu, <https://help.instagram.com/581066165581870>, 2018), pro ty mladší však není velký problém vyplnit falešné údaje o svém roku narození a okamžitě mohou být také aktivní. Statistiky udávají, že největší zastoupení uživatelů Instagramu patří lidem do 16 let, konkrétně 56 %. Nelze však přesně říct, jaké procento zastupují děti do 13 let, protože pro ně je to oficiálně nelegální. Nejrozšířenější skupina uživatelů jsou tedy děti staršího školního věku a dospívající, kteří jsou v tu dobu nejnáchylnější k veškerým skrytým manipulacím. Jejich hodnoty určují lidé, které sami sledují. Jejich mentory a vzory se mnohdy stávají ti, kteří se ve skutečnosti o ostatní vůbec nezajímají, jen využívají naivitu nezkušených náctiletých ke svému finančnímu zisku.

Tzv. influenceri (lidé, kteří na sítích ovlivňují ostatní) nahrávají na svůj účet fotky ze svých domácností, dovolených a rodinných akcí a uživatelé velmi snadno nabydou dojmu, že jsou to jejich přátelé, když jsou prakticky součástí jejich soukromého života i oni sami. Lidé se chtějí dozvědět stále více informací o jejich každodenních zvyklostech a starostech, vše působí velmi dokonale a jejich život se zdá být nablýskaný a šťastný. Kdo by tohle také nechtěl? I pro dospělé lidi s životními zkušenostmi je mnohdy obtížné přistoupit na to, že jsou to jen pečlivě vybírané střípky z jejich života, které mají ale s tím reálným málo společné. Kvůli influencerům si dospívající mohou myslet, že je naprosto standardní mít neustále nový mobil, notebook, značkové oblečení a několikrát do roka jezdit na exotické dovolené. Navíc na těch všech fotkách vypadají vždycky tak spokojeně, že přece jenom peníze a materiální věci nám toto mohou zaručit. (Ludwig, 2018).

Kolik dospívajících je o tomto přesvědčeno? Jak moc ovlivňuje Instagram jejich život? Přizpůsobují svůj život Instagramu? Dovedou si ještě představit alespoň jeden den bez toho, aniž by sledovali život někoho jiného? Řídí průběh jejich život prakticky úplně někdo cizí?

Neustále jsou všichni nuceni čelit stále se zrychlující době, ve které už i žáci na základní škole mají od rána do večera předurčený celotýdenní program a s rodiči tráví méně času. Není to však ten důvod, proč i žáci mladšího věku utíkají na sociální sítě, kde mají pocit, že

tam je jejich skutečná rodina? O které mají navíc přehled, co celý den dělala, protože si pustí pár videí a jejich den se jim okamžitě ve zkratce celý přehraje.

Možná závislost na sociálních sítích je ještě ojedinělejším tématem, než je závislost na internetu. K tomu hypotetickému problému máme k dispozici méně informací a studií než k obecné online závislosti. Jak jsem již zmiňovala, bez internetu by nebyly sociální sítě, proto zde vycházíme z teoretických poznatků, které máme k závislostnímu chování na internetu. A v případě stanovení diagnózy vycházíme opět z Griffithse a z jeho kritérií pro stanovení behaviorální závislosti. (Griffiths, 1996).

1.4.1 Vymezení sociálních sítí

Bednář (2011, s. 9) definuje sociální síť jako *„internetovou službu, která umožňuje zpravidla registrovaným členům vytvářet svůj veřejný profil a navazovat virtuální vztahy s uživateli, s nimiž chtějí být ve spojení v rámci dané sítě, umožňující jim také komunikovat mezi sebou, sdílet společné informace, fotografie, videa, odkazy, plánovat akce a další aktivity.“* Samotný obsah je pak vytvářen uživateli, kteří spolu navazují různé druhy vztahů. Mohou to být např. vztahy pracovní, nebo je jejich společné koníčky spojují do vztahů přátelských. Uživatelé se podle společných zájmů shlukují do samostatných skupin a vytvářejí si tak své sociální bubliny, v kterých se v online světě pohybují. To znamená, že uživatel se většinou obklopuje těmi členy, kteří mají podobné politické, životní a náboženské názory, spojuje je společná vášeň pro sport, čtení knih, nakupování, hraní online her atp. Uživatel sítě je tedy zvyklý mít ve svém okruhu známých co možná nejvíce lidí, kteří jsou mu po všech stránkách velmi podobní. Je tedy prakticky nemožné, aby si jedinec sám uvědomil, že sociální síť řídí jeho život, popřípadě že na nich tráví nadměrné množství času, když jeho sociální bublina má úplně stejné návyky jako on.

1.4.2 Vývoj sociálních sítí

Termín „sociální síť“ poprvé použil profesor londýnské univerzity J. A. Barnes již v roce 1954. Ve svém výzkumu se zabýval sociálními vazbami mezi norskými rybáři. Jeho závěr byl takový, že společnost můžeme definovat jako množinu bodů, které jsou propojeny vzájemnými vztahy. Množina pak vytváří celkovou síť vztahů, tedy sociální síť. (Barnes, 1972).

Přelom však nastal až v roce 1978, kdy byl vynalezen systém BBS (Bulletin Board System). Ačkoliv nelze tento systém srovnávat s těmi současnými, pro budoucí vývoj sociálních sítí to byl skutečný zlomový okamžik. BBS totiž svým uživatelům umožňoval výměnu textových zpráv. I když komunikace o pár větách se mezi uživateli mohla protáhnout až na pár hodin, i tak se to dá považovat za zárodky online chatování. (Peterka, 1991).

V roce 1988 finský student Jarkko Oikarinen značně vylepšil BBS, a to vytvořením IRC (Internet Relay Chat), který pojmenoval OuluBox. Prostřednictvím aplikace mohli uživatelé komunikovat s ostatními v reálném čase, nemuseli tedy několik desítek minut čekat na jednu odpověď. (www.kumpu.org).

S rokem 1997 spatřila světlo světa sociální síť SixDegrees.com, která již umožňovala svým uživatelům vytvářet si vlastní okruh přátel, prohlížet si jejich profily a samozřejmě spolu vzájemně komunikovat. Již na konci 90. let měla přes milion registrovaných. Kvůli finančním problémům však musela roku 2001 ukončit svoji činnost. (CBS News).

Roku 2003 vznikla sociální síť MySpace, ve které nejenže měl každý uživatel svůj profil a vyhledával další přátele k vzájemnému propojení, ale také měl svou vlastní chatovací službu (instant messenger). Uživatelé mohli spolu sdílet fotografie, koníčky a události. Již po třech letech překročil hranici 100 milionů registrovaných uživatelů. Její popularitu však zanedlouho přetlačil Mark Zuckerberg se svou vlastní sítí TheFacebook.com. (CBC News).

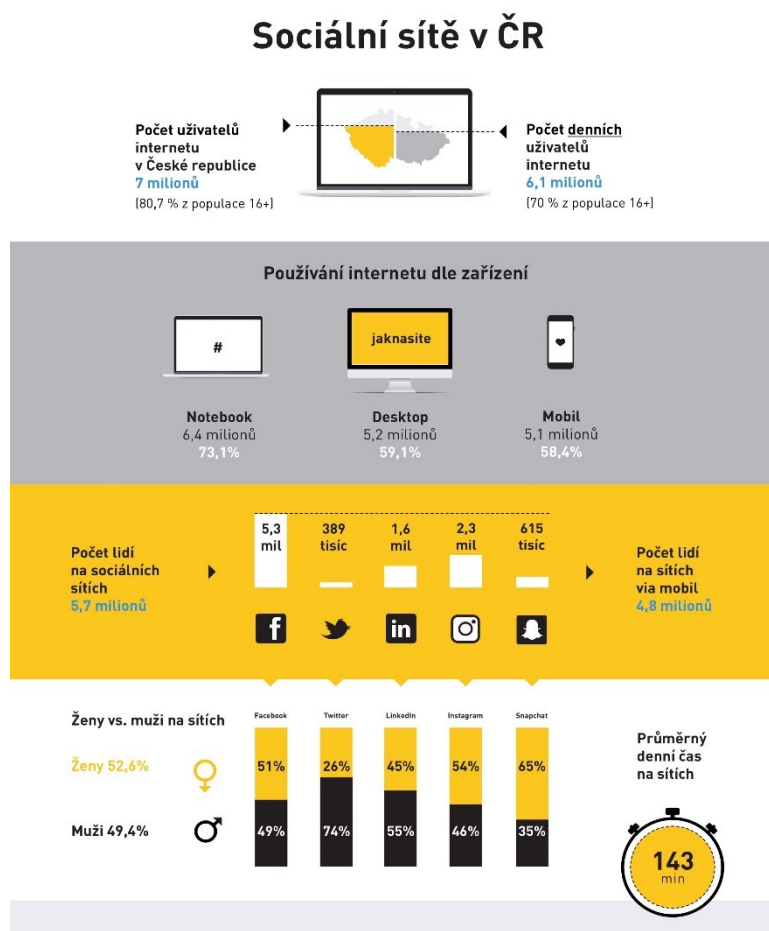
Původní projekt HarvardConnection, který byl určen pro studenty Harvardu, měl sloužit jako elektronická online verze klasické ročenky. Zuckerberg však tento projekt bratrů Winklevossových využil pro kódování vlastní sítě The Facebook, která byla spuštěna nejprve jen pro studenty Harvardu 4. února 2004. Síť byla natolik úspěšná, že se začala šířit i na půdu ostatních univerzit, a nakonec i mezi širokou veřejnost. Díky Facebooku si již lidé při seznamování nevyměňují telefonní čísla, ale posílají si žádosti o přátelství. Přes Facebook firmy oslovují své zákazníky, organizace a známí lidé ukazují veřejnosti svou činnost. Síť Facebook se stala nejdůležitějším médiem pro celý svět. Každý třetí člověk na naší planetě má svůj účet právě na této síti. (Hall, britannica.com 2019).

1.4.3 Přehled nejpokulárnějších sociálních sítí

- A. Facebook – Jedná se o nejpokulívanější sociální síť na světě, kterou měsíčně aktivně využívá 2,37 miliardy lidí. V ČR je více než 5 milionů zaregistrovaných uživatelů. Denně je do této sítě nahráno v průměru 300 milionů fotek a zhlédnuto 8 miliard videí.
- B. Instagram – Jedna z nejoblíbenějších sociálních sítí, která disponuje 1 miliardou aktivních uživatelů měsíčně. Každý den lidé nahrávají bezmála 250 milionů „InstaStories“. V ČR je více než 2 miliony zaregistrovaných uživatelů. Od roku 2012 je Instagram součástí společnosti Facebook.
- C. Twitter – Tato sociální síť se vyznačuje krátkými zprávami (do 140 znaků), kterými uživatel komentuje současné dění ve společnosti. Twitter měsíčně disponuje s 335 miliony aktivními uživateli a denně je tam publikováno přibližně 140 milionů „tweetů“. Aktivních účtů v ČR je 389 tisíc.
- D. LinkedIn – Tato profesní síť, ve které mají uživatelé svůj profil obsahově velmi podobný životopisu, funguje i jako vzdělávací platforma, ve které lidé sdílí své zkušenosti a dovednosti. Na celém světě má 294 milionů účtů a v ČR je to 1,6 milionů.
- E. YouTube – Server YouTube je považován za 3. nejnavštěvovanější web na světě a co se týče video obsahu, tak nemá žádnou konkurenci. Měsíčně na něm aktivně působí přes 2 miliardy lidí a denně je na YouTube zhlédnuto přes 5 miliard videí.
- F. Tik Tok – Jedná se o novější sociální síť, která je velmi populární v Asii a postupně začíná svůj dosah rozšiřovat směrem do Evropy a USA. Uživatelé komunikují prostřednictvím krátkých videí. Tato síť je cílena především na děti od 10 do 15 let. Tato síť má po celém světě více než 500 milionů aktivních účtů.

(podle Veselý, 2019)

1.4.4 Současný stav v ČR



Obrázek č. 2 - Sociální sítě v ČR

(Zdroj: https://focus-age.cz/m-journal/aktuality/infografika--socialni-site-v-cesku-v-roce-2019__s288x14828/)

Z výsledků průzkumu Elišky Vyhnánkové a Michelle Losekoot zveřejněného na webu Focus Age vyplývá, že ne každý uživatel internetu je rovněž zaregistrovaný na nějaké sociální síti. Stále jsou v ČR takoví jedinci, kteří používají internetovou síť, ale více než 1 milion z nich není přihlášen na žádné sociální síti. Pokud jsou však uživatelé zaregistrovaní na sociální síti, naprostá většina je k ní připojená skrze svůj mobilní telefon. Co se týče pohlaví zaregistrovaných uživatelů, s menší převahou vedou ženy. Průměrný čas, který člověk stráví na sítích, je pak 143 minut.

1.4.5 Nadměrné užívání nebo možný projev závislostního chování?

Pod možnou diagnózou závislostního chování na internetu si často představíme hraní online her, soustavné sledování videí, případně chorobné vyhledávání informací. Sociální sítě jsou však specifické svým prostředím a tím, co uživateli nabízí. Základní úkol sociálních sítí je spojovat lidi se společnými zájmy, umožnit jim co nejreálnější možnou komunikaci a poskytnout vzájemný náhled do lidských životů, prostřednictvím vytvořených uživatelských profilů. Jako prioritní motiv pro uživatele se tedy stává vzájemná interakce s ostatními uživateli. Jak říká Blinka (2016), fenomén sociálních sítí budí na jednu stranu obavy i z toho důvodu, že rychlost jejich rozmachu byla enormní a na rozdíl od online hraní her se doposud jedná o hypotetickou, nepotvrzenou formu závislosti.

Možnou závislost na online vztazích a komunikaci popsala již na přelomu tisíciletí americká psycholožka Kimberly Young (1999). Sociální sítě jsou výjimečné tím, že v sobě zahrnují seznamování, komunikaci, hry, digitální média a uživatelé mají všechno pohromadě, nemusí navštěvovat již další internetové stránky. Tato jednoduchá dostupnost je možná i jedním z důvodů, proč jsou sociální sítě tak populární napříč všemi generacemi.

Podle Blinky (2016) je největší rozdíl mezi sociálními sítěmi a hraním online her ten, že sítě můžeme používat za běhu každodenního života, kdežto na hraní her si musíme nutně čas, který tam strávíme, vyčlenit. Z toho vyplývá, že je těžké prokázat závislostní chování, když člověk není nucen primárně upravovat svůj denní rozvrh.

Jediná komplexnější studie, která se zabývala tématem možné závislosti, probíhala v Norsku v roce 2012. Výsledkem je vytvoření Bergenské škály závislosti na Facebooku. Vyvinuta byla na základě šesti kritérií pro behaviorální závislosti podle Griffithse (1996). I když autoři pracovali se sociální sítí Facebook, lze tuto škálu použít i na jiné komunikační aplikace a sítě. V případě, že respondenti odpovídali často/velmi často ve všech šesti kritériích, byli pokládáni za závislé. Pokud je intenzita odpovědí redukována, ale alespoň ve čtyřech případech dotázaný hodnotil své působení na síti často/velmi často, jednalo se o nadměrné užívání sociálních sítí.

Během posledního roku, jak často se vám stalo, že ... (velmi zřídka – zřídka – někdy – často – velmi často):

- A. Strávil/a či plánoval/a jste strávit hodně času na Facebooku.
- B. Cítil/a jste nutkání být na Facebooku čím dál víc.
- C. Byl/a jste na Facebooku, abyste zapomněl/a na starosti.
- D. Pokusil/a jste se omezit čas trávený na Facebooku, ale neúspěšně.
- E. Cítil/a jste se nespokojen/a a nepříjemně, když jste nemohl/a na Facebooku být.
- F. Používal/a jste Facebook tak moc, že se to negativně promítlo do vašich školních či pracovních záležitostí.

(BFAS, Andreassen a kol., 2012)

Z jejich výzkumu vyplynulo, že jedinci, kteří jsou náchylnější k závislosti na sociálních sítích vykazují odlišné osobnostní rysy než ti závislí na internetu. Zjistili, že větší sklon k používání komunikačních aplikací mají ženy, přestože statisticky vyšší míru patologického chování vykazují muži. Také potvrdili, že závislost na sociálních sítích postihuje spíše extrovertní jedince, protože sítě ve své podstatě nabízejí nepřetržitý kontakt s druhými. (Andreassen a kol., 2012).

1.4.6 Narcistní rysy osobnosti a jejich vztah k sociálním sítím

Psychoterapeut Röhr (2015) vymezuje narcismus jako chorobnou „sebelásku“, díky které lidé navenek působí sebejistě a téměř dokonale, ale uvnitř však skrývají svou nenávist k sobě samému. Také je to podle něj jedna z nejčastějších struktur osobnosti, s kterou se můžeme setkat u chorobně závislých (Röhr, 2015).

Pro sociální sítě je typická sebe prezentace člověka, která se skrývá pod vlastním profilem. Uživatel se představuje prostřednictvím profilové fotografie, pečlivě vybíranými fotkami z dovolených a výletů, zájmových skupin a např. i mottů, kterými se v životě řídí. Blinka (2016) tvrdí, že snaha se ukázat v co nejdokonalejším a nejzajímavějším světle, se stala pro některé uživatele hlavním motivem, proč sociální sítě používají. *„Prezentované já se stává i jakousi komoditou, řada zejména mladších uživatelů sociálních sítí se prezentuje, jako by byli na permanentním sňatkovém trhu, kdy se snaží vypadat více fyzicky a sociálně atraktivně“* (Siibak, In Blinka a kol. 2016, s. 186).

Jak by tedy mohlo používání sociálních sítí souviset s určitou mírou narcismu? Podle výzkumů bylo zjištěno, že uživatelé s vyšší mírou narcistních rysů osobnosti častěji komunikovali se svými přáteli a častěji přidávali nový obsah na své profily. (Ong a kol., 2011). To nás opět vrací k některým zastáncům toho, že projevy závislostního chování na sociálních sítích se nevyskytují izolovaně, ale vždy ve spojitosti s nějakým duševním onemocněním.

1.5 Srovnání závislostního chování v důsledku užívání internetu a sociálních sítí

Nebezpečí sociálních sítí spočívá především ve skrytosti možných patologických účinků. Jejich prvotní účel je suplování tradiční komunikace mezi lidmi a potažmo i zprostředkování důležitých životních momentů, které každý může sdílet se svým okruhem „online“ přátel. Primárně jde tedy o to, aby uživatel mohl být v nepřetržitém kontaktu s lidmi, s kterými nemá možnost se reálně potkávat tak často, jak by si sám přál. V průběhu let se však reálná komunikace a interakce začala postupně přesouvat do prostorů sociálních sítí. Uživatelé těchto platforem se velmi zaměřují na svou sebe prezentaci a jejich cílem je působit svědomitě, sebevědomě, krásně a úspěšně. Jednoduše mohou sklouznout k tomu, že začnou na základě fotek a krátkých popisků porovnávat sebe se svým okolím a přisuzovat sobě nějakou hodnotu podle zkreslených a povrchních hodnocení. Z neschopnosti vypadat jako jiní či nedisponovat takovým množstvím sledovatelů mohou lidé pociťovat stavy frustrace z nenaplněných potřeb. (Ludwig, 2018).

Hlavní rozdíl mezi závislostním chováním na internetu a sociálními sítěmi tkví v tom, že síť od samého začátku útočí na lidské sebehodnocení, sebepojetí a mají velký vliv na jedincovo chování ve společnosti.

2 Sociální síť Instagram

Sociální síť Instagram se řadí mezi ty, které vznikaly v době, kdy síť Facebook již úspěšně válcovala veškerou svou konkurenci. Již po prvním roce spuštění však byla odkoupena společností Facebook. Instagram se od ostatních sociálních sítí odlišuje především tím, že naprostou dominantou v tomto prostředí je fotografie. Obsah Instagramu tvoří uživatelé pomocí fotografií a videí ze svých mobilních telefonů a jde především o zachycení okamžiků v životě člověka, které pak sdílí s ostatními. Během deseti let vzrostl počet aktivních uživatelů bezmála na 1 miliardu, přičemž denně uživatelé nahrávají přes 100 milionů fotografií a více než 250 milionů „InstaStories“.

Instagram od začátku svého působení nabízí originální filtry k úpravám fotografií, což se pro všechny stalo velkým lákadlem. Jakékoli lidské nedokonalosti tak mohly jednoduše zmizet. Nicméně možnou nereálnost oněch fotek a videí si připouští málokdo. Uživatelé Instagramu se velmi často schylují k tomu, že se začnou s ostatními porovnávat. Přestanou si uvědomovat pravdivost toho obsahu, s kterým přichází do styku a začínají slepě věřit té povrchní dokonalosti, která se na mnohých profilech vyskytuje. Porovnávají se tedy nejen na základě vzhledu, počtu navštívených míst v zahraničí, ale i podle počtu sledujících a množství srdíček u svých příspěvků.

Dle vyjádření Ludwiga (2018) pro internetový server DVTV jsou závislosti na sociálních sítích extrémní. Nejvíce zasažena je generace 12–13letých, navíc u nich nikdo neví, jak se to v jejich dospělém životě nakonec projeví. *„Instagram dokáže mozek zadrátovat podobně jako drogy. Klíčové je především nekonsumovat, naučit se Instagram používat tak, abychom tam strávili co nejméně času. Věřím tomu, že kdyby u každé fotky byl schovaný počet lajků a sledujících, najednou by v zásadě nebyl žádný problém“* (Ludwig 2018, In Aktuálně.cz).

Mimořádný úspěch Instagramu potvrzuje zpráva, která uvádí, že fotografie a videa se staly klíčovými sociálními online měnami (Rainie, Brenner a Purcell, 2012).

2.1 Jaké fotografie a videa uživatelé obvykle nahrávají na Instagram?

Arizonská univerzita zaměřila svůj výzkum na to, zdali spolu nějak souvisí obsah příspěvků s osobnostními rysy uživatelů Instagramu. Jestli můžeme nějakým způsobem kategorizovat sdílený obsah. Poslední otázka, kterou si ještě kladli, se týkala toho, jaké jsou

rozdíly v množství nahrávaných příspěvků mezi uživateli, kteří mají nízký, nebo naopak vysoký počet sledovatelů. Analyzovali 50 uživatelů Instagramu a celkem 1000 fotek.

Zanedlouho dospěli k závěru, že všechny fotky můžeme rozřadit do celkem 8 kategorií:

- A. Přátelé – Tato kategorie má druhé největší zastoupení ve sledovaných fotkách, tedy 24,2 %.
- B. Jídlo
- C. Elektronika a přístroje
- D. Citáty, motta, vtipy
- E. Zvířata – Spolu s kategorií „móda“ mají nejmenší výskyt ve sledovaném vzorku, méně než 5 %.
- F. Aktivita
- G. Autoportréty (selfie) - Tvoří největší zastoupení ze zkoumaných fotek, celkově 46,6 %.
- H. Móda, trendy

(podle Hu, Manikonda, Kambhampati, 2014)

Fotografie s tématem jídla, elektroniky, aktivit a citátů mají rovnoměrné zastoupení, tedy necelých 25 %. Řešitelé výzkumu z toho vysuzují, že Instagram slouží především k sebe prezentaci a propagaci uživatelských životů.

Co se týče zbylých dvou výzkumných otázek, nebyla prokázána žádná korelace mezi obsahem a osobnostními rysy uživatele. Také se neukázalo, že existuje nějaká souvislost mezi zvýšenou aktivitou v nahrávání příspěvků u uživatelů, kteří mají značné množství sledujících. (Hu, Manikonda, Kambhampati, 2014).

2.2 Principy v užívání v Instagramu

K tzv. obrázkové sociální síti si nejdříve uživatel potřebuje stáhnout aplikaci Instagram do svého mobilního telefonu. K registraci stačí e-mailová adresa, popřípadě je možné se přihlásit prostřednictvím účtu na síti Facebook. Uživatel může svůj profil opatřit popisem se zajímavými informacemi ze svého života. Právě tyto údaje mnohdy přesvědčí ostatní, že právě vy stojíte za sledováním. Profilová fotografie je samozřejmě nezbytnou součástí každého účtu.

Pokud tedy člověka nějaký účet zaujme, klikne na ikonu „sledovat“ a veškeré jeho budoucí příspěvky se mu zobrazí přímo na domovské stránce. Pro Instagram jsou typická „InstaStories“, což jsou vlastně drobné příběhy každého uživatele, které vydrží být nahrané na této síti jen 24 hodin, a potom se automaticky smažou. Uživatelé si také mezi sebou mohou posílat zprávy. Účet si uživatel může propojit se svým telefonem a kdykoliv přidá někdo nějaký příspěvek, příběh, či dostane zprávu, dostane upozornění.

Pro mnohé uživatele je zisk co největšího počtu sledujících jediným cílem. Existuje spousta návodů např. Jak více sledujících na Instagramu nebo 20 důvodů, proč vás lidé přestanou sledovat. Dokonce si můžete i zaplatit firmě, která vám za 5–20 \$ slibuje do týdne nárůst až o 1000 sledujících. (Závodná, 2018).

2.3 Úskalí Instagramu – na čem může být člověk závislý?

Téměř dokonalé fotografie vysportovaných těl, ženy s bezchybných make-upem, které úspěšně předstírají, že toto je jejich přirozená krása. Zobrazení zdravého životního stylu, ve kterém každý člověk potřebuje luxusní auto, několikrát do roka létat na exotické dovolené, oblékat se jen do známých značek oděvního průmyslu a svůj volný čas trávit ve společnosti plné celebrit. Pro některé uživatele je toto zobrazení jejich vysněného života, kterého by chtěli jednou dosáhnout. Onu povrchnost lidé mnohdy považují za skutečné štěstí, které je jednou také potká. Pokud se jim to však nedaří, jsou smutní, zoufalí a náchylní k depresím. Nakonec se jejich původní motivace pro lepší život změni na prostou závist. Porovnávají sebe, svůj majetek a život s lidmi, které nikdy naživo neviděli a znají je jen prostřednictvím jejich účtů. Nepřipouští si, že by tyto umělé fotky mohly být součástí jen dopředu promyšlené reklamní kampaně a s jejich skutečným životem nemají společného skoro nic.

Výzkumy prokázaly, že existuje korelace mezi užíváním Instagramu a depresivními stavy. Zdůvodňují to právě absolutní nereálností některých účtů v porovnání s běžným životem, přičemž jejich sledující tento rozdíl vnímat nedokážou. (Donelly, Kuss, 2016).

A co teprve, když účty podobného typu sleduje dítě nebo dospívající, kterému se veškeré hodnoty teprve utvářejí? Několik hodin denně sleduje životy cizích lidí, ke kterým naivně vzhlíží a považuje je za své mentory? Je vůbec možné, aby byl člověk v takto útlém věku schopen kritického myšlení a uvědomil si možnou falešnost těchto fotografií?

2.4 Shrnutí teoretické části

Patologické užívání sociálních sítí se prokazuje velmi těžko. Mnoho autorů se přiklání spíše k „nadměrnému užívání“. Z hlediska symptomů, které se dlouhodobě musí u jedince projevovat, to jsou: význačnost, změny nálady, tolerance, abstinenční příznaky, personální konflikt a relaps (Griffiths, 1998).

Pokud se zabýváme vznikem závislostního chování v důsledku užívání sociálních sítí, musíme si uvědomit, že tato diagnóza není v MKN-10 a neobjeví se ani v připravované MKN-11. Závislost na sociálních sítí není zatím oficiální diagnózou, i když někteří autoři na tento vzrůstající fenomén neustále upozorňují. Pro tento typ závislosti je klíčová nekontrolovatelná potřeba používání interaktivního média, která ovlivňuje jedince jak z psychického, tak fyzického i sociálního (Young, de Abreu, 2017).

Žáci staršího školního věku a adolescenti jsou velmi kritickou a zároveň nejrozšířenější skupinou, která může být touto závislostí ovlivněna. Pro toto období je klíčové budování pevné a stabilní identity, navázání vztahů s vrstevníky a schopnost přizpůsobit se vyvíjející se sexualitě. (Fortenberry, 2013). Tato „internetová generace“ se již od útlého věku setkává se online zařízeními a svůj život je zvyklá situovat do kyberprostoru (Subrahmanyam, Šmahel, 2011).

Počet uživatelů sociálních sítí neustále roste. V této věkové skupině se jeví jako nejrozšířenější právě Instagram. Ve věkovém rozmezí 13–17 let je v České republice zaregistrováno 160 000 žen a 110 000 mužů. Musíme mít však na paměti možnou zkreslenost těchto údajů, jelikož je tato síť přístupná až od 13 let a nebere v úvahu ty uživatele, kteří svůj věk záměrně zkreslí. (Pavličková, 2019).

3 Výzkumná část

3.1 Výzkumné cíle

Hlavním cílem výzkumného šetření je prokázat, zdali se skutečně u jedince může projevit závislostní chování v důsledku používání sociální sítě Instagram. Popřípadě jestli se jedná jen o nadměrné používání této aplikace, které však nemá žádný vliv na jedince samotného.

Zároveň se bude sledovat, které oblasti v životě uživatele mohou být ovlivňovány užíváním této aplikace a jaké negativní důsledky mu to přináší.

Jelikož je výzkum cílen na žáky ve věkovém rozmezí 10-18 let, jsou důležité i informace, v kolika letech si vytvořili účet na Instagramu, jaký byl jejich hlavní motiv pro registraci a v čem může spočívat jejich případná fascinace touto sítí.

Vedlejším cílem je také zjistit, jaké účty jsou mezi dotazovanými nejvíce populární a z jakého důvodu jsou majitelé těchto profilů obdivováni.

3.1.1 Výzkumné otázky

Výzkumná otázka č.1: Projevuje se u některých uživatelů sociální sítě Instagram závislostní chování?

Výzkumná otázka č.2: Jak se projevuje chování jedince v důsledku užívání sociální sítě Instagram?

Výzkumná otázka č. 3: Přizpůsobuje uživatel své ostatní aktivity této síti?

Výzkumná otázka č. 4: Které účty na Instagramu jsou mezi věkovou skupinou 10-18 let nejvíce populární?

3.2 Metody

Jako výzkumný nástroj pro možné projevy závislostního chování na Instagramu je zvoleno diagnostické interview. Jedná se o kvalitativní výzkum.

3.2.1 Výzkumný nástroj

Pro stanovení otázek, které jsou součástí diagnostického interview, se vychází ze šesti kritérií pro určení behaviorální závislosti podle Griffithse (1998). Pro větší přehlednost jsou

otázky rozdělené do čtyř oblastí, aby bylo jasné, na co všechno může tato sociální síť mít vliv. Otázky jsou formulovány tak, aby se prokázala nebo vyvrátila přítomnost šesti symptomů behaviorální závislosti, které musí být u jedince přítomny: význačnost, změny nálady, tolerance, abstinenční příznaky, personální konflikt a relaps (podrobněji viz str. 16) (Griffiths, 1998).

3.2.2 Způsob sběru dat

Rozhovor probíhal pomocí online video hovoru. Odpovědi respondentů byly nahrávány na diktafon a poté přepisovány do textové podoby.

3.2.3 Výběr výzkumného souboru

Výzkumný soubor byl vybírán na základě těchto kritérií:

- A. Věkové rozmezí od 10 do 18 let
- B. Jedinec musí být uživatelem sociální sítě Instagram
- C. U nezletilých jedinců je potřeba souhlas zákonných zástupců

3.2.4 Diagnostické interview

Jednotlivé otázky tohoto diagnostického interview jsou sdružovány do 4 hlavních oblastí, které se od sebe odlišují svým tematickým zaměřením. Jsou to: uživatelský status, vlastní identita, interpersonální vztahy a komunikace, školní a mimoškolní aktivity. Otázky vztahující se k uživatelskému statusu primárně zkoumají obecný přístup uživatele k sociální síti Instagram. Ve zbylých oblastech je u každé otázky popsán i symptom, který se u uživatele sítě může objevit, pokud se s určitou otázkou ztotožní. Všechny symptomy vychází z jednotlivých kritérií pro stanovení behaviorálních závislostí podle Griffithse (1998).

Tab. č. 1: Diagnostické interview – Uživatelský status

oblast	Otázka
<u>Uživatelský status</u>	Kdy jste se poprvé zaregistroval/a k této sociální síti?
	Co vás k tomu vedlo?
	Víte, od kolika let si můžete založit účet na této síti?

	Kolikrát denně se k této síti připojíte, popřípadě jste vůbec někdy off-line?
	K čemu nejčastěji tuto síť využíváte?
	Kolik hodin denně využíváte tuto síť ke komunikaci nebo ke sledování ostatních účtů?
	Jaký instagramový profil je váš nejoblíbenější a z jakého důvodu tomu tak je?

Tab. č. 2: Diagnostické interview – Vlastní identita

oblast	otázka	Symptom
<u>Vlastní identita</u>	Pocitujete někdy nutkání být neustále online na této síti?	význačnost
	V případě, že na této síti být nemůžete, přepadají vás úzkostné pocity z toho, že vám něco uteče?	abstinenční příznaky
	Stává se vám, že když ráno vstanete, nejdříve zkontrolujete Instagram?	význačnost
	Stává se vám, že zůstáváte připojení k této síti dlouho do noci, i když víte, že ráno musíte vstávat do školy?	význačnost
	Pocítili jste někdy, že se vám v důsledku toho, jestli jste nebo nejste online, mění vaše nálada a celkové rozpoložení?	změny nálady
	Trávíte na této síti čím dál více času, nebo je to přibližně stále stejná doba? Čím si to případně vysvětlujete?	tolerance

	Jak se cítíte při představě, že byste si museli smazat svůj účet?	změny nálady
--	---	--------------

Tab. č. 3: Diagnostické interview – Interpersonální vztahy a komunikace

oblast	otázka	symptom
<u>Interpersonální vztahy a komunikace</u>	Pohádali jste se někdy s rodiči/sourozenci kvůli tomu, že na této síti trávíte mnoho času?	personální konflikt
	Stává se vám, že si vymyslíte nějakou aktivitu jen kvůli tomu, abyste měli od svého okolí klid a mohli být online na této síti?	abstinenční příznaky
	Schováváte se někdy tajně v pokoji či zůstáváte v noci pod peřinou, aby nebylo vidět, že jste připojení?	abstinenční příznaky
	Proč si myslíte, že vám rodiče nechtějí dovolit, abyste tolik času trávili na Instagramu?	personální konflikt
	Trávíte víc času s kamarády ve skutečnosti nebo v online prostředí?	tolerance
	Pohádali jste se někdy se svým kamarádem kvůli používání této sociální sítě?	personální konflikt
	Jste si vědom případných negativních reakcí svého okolí, které vaše chování vzhledem k online síti způsobí?	relaps

Tab. č. 4: Diagnostické interview – Školní a mimoškolní aktivity

oblast	otázka	symptom
<u>Školní a mimoškolní aktivity</u>	Využíváte každou volnou chvíli, abyste se mohl/a připojit k Instagramu?	abstinenční příznaky

	Přizpůsobil/a jste nějakým způsobem vaše ostatní aktivity, abyste mohl/a být co nejvíce online?	význačnost
	Porušil/a jste někdy školní řád, abyste si zkontrolovala svůj účet?	personální konflikt
	Uvědomujete si, že vás sociální síť okrádá o čas, který potřebujete věnovat přípravě do školy, ale stejně s tím nic neuděláte?	relaps

3.3 Výsledky výzkumného šetření

3.3.1 Základní údaje o respondentech

Tab. č. 5: Základní údaje o respondentech I

Jméno:	Adam	Honza	Klára	Lucka	Lukáš
Věk:	10	14	18	18	12
Počet sledujících:	692	330	200	592	438
Počet sledovaných:	956	160	400	1463	800
Kolikrát denně se podívám na Instagram:	15x	7x	25x	1-3x	5x

Tab. č. 6: Základní údaje o respondentech II

Jméno:	Martina	Matěj	Pavla	Tereza	Tomáš
Věk:	13	16	14	12	15
Počet sledujících:	310	93 000	400	859	500
Počet sledovaných:	455	332	463	1647	1000
Kolikrát denně se podívám na Instagram:	20x	30x	10x	20x	16x

3.3.2 Uživatelský status

Kdy jste se poprvé zaregistroval/a k této sociální síti?

Tab. č. 7: Odpovědi na otázku č. 1

Adam:	To mi bylo akorát 8 let.
Honza:	Myslím, že to bylo v 11 letech.
Klára:	V 16.
Lucka:	Když mi bylo 16.
Lukáš:	V roce 2015, to mi bylo 7.
Martina:	Když mi bylo 10.
Matěj:	Asi v 11.
Pavla:	To mi bylo 9 let.
Tereza:	V 11. Hned na začátku 6. třídy.
Tomáš:	Asi když mi bylo 8.

Odpovědi na tuto otázku měly potvrdit, že děti přichází do styku se sociálními sítěmi mnohem dříve. Legálně se mohou zaregistrovat ve 13 letech, avšak z reakcí vyplývá, že nejpočetnější skupinou, která s užíváním Instagramu začíná, jsou děti do 11 let.

Jediná Lucka s Klárou si založily Instagramový účet až ve svých 16 let. Může to být ale také tím, že v době, kdy jim bylo kolem 10 let, sociální síť Instagram nebyla ještě tak masivně rozšířená.

Co vás k tomu vedlo?

Tab. č. 8: Odpovědi na otázku č. 2

Adam:	Hlavně jsem chtěl sdílet své fotky a nápady prakticky s kýmkoli.
Honza:	Byl jsem jediný, kdo neměl Instagram. Naše třída si tam založila i svůj účet, tak jsem nechtěl o něco přijít.
Klára:	Ve třídě měli Instagram ostatní spolužáci, tak jsem si ho pořídila taky.
Lucka:	Účet jsem si zakládala hlavně kvůli tomu, abych mohla svou tvorbu šířit mezi ostatní a zkusit nějak prorazit.
Lukáš:	Určitě okolí. Kamarádi tam řešili různé věci, tak jsem nechtěl být mimo.

<i>Martina:</i>	Jako jediná ve třídě jsem ho neměla.
<i>Matěj:</i>	Chtěl jsem taky sdílet s ostatními různé fotky ze svého života.
<i>Pavla:</i>	Asi mé okolí, většina spolužáků si začala účet zakládat v tuto dobu.
<i>Tereza:</i>	V podstatě se komunikace a život přesunuly na tuhle síť.
<i>Tomáš:</i>	Rád fotím, tak jsem chtěl nějakou stránku, kam budu moci ty fotky nahrávat.

Tato otázka mířila na zjištění motivů, které žáci měli, aby si založili účet na Instagramu navzdory tomu, že většině dotazovaných v té době nebylo ještě 13 let. Více než polovina z nich pocítovala jakýsi tlak buď ze strany okolního prostředí, nebo od svých kamarádů k tomu, aby se u této sítě zaregistrovali. Chtěli se tedy přizpůsobit svému okolí, protože být na Instagramu je pro tuto věkovou skupinu naprosto běžnou činností. Druhým motivem pro ně byla možnost sdílení svých fotek s ostatními.

Instagram nabízí tu možnost, že můžete sledovat prakticky jakéhokoli uživatele bez ohledu na vzdálenost, která vás od sebe dělí. V tomto spatřují výhodu především různé firmy a známé osobnosti, které své účty využívají k vlastní propagaci. Tato skutečnost se stala hlavním Lucčíným motivem pro založení účtu. Jednou by se ráda na trhu práce uplatnila jako umělkyně a sociální síť pro ni znamená bezplatnou možnost reklamy.

Víte, od kolika let si můžete založit účet na této síti?

Tab. č. 9: Odpovědi na otázku č. 3

<i>Adam:</i>	Myslím, že od 13.
<i>Honza:</i>	Těžko říct, možná od 14.
<i>Klára:</i>	Absolutně netuším.
<i>Lucka:</i>	Vůbec nevím.
<i>Lukáš:</i>	To vím. Je to možné od 13 let.
<i>Martina:</i>	Je to možný od 13 let.
<i>Matěj:</i>	Musí ti být aspoň 13.
<i>Pavla:</i>	Oficiálně až když ti je 13.
<i>Tereza:</i>	Od 13.
<i>Tomáš:</i>	Myslím, že od 14.

Většina dotazovaných si je vědoma věkové hranice, které potřebují dosáhnout k tomu, aby se mohli legálně zaregistrovat na Instagramu a nemuseli falšovat údaje o svém narození. Vzhledem k tomu, že se tito žáci stávají aktivními uživateli mnohem dříve, můžeme z toho odvodit nedostatečnou ochranu ze strany Instagramu, která by dětem tyto počiny znesnadnila. Děti nabývají dojmu, že je to pouze doporučená věková hranice, kterou když poruší, nic vážného se nestane.

Rovněž by bylo dobré, aby se rodiče a škola podíleli na vzdělávání a informovanosti žáků o nebezpečí sociálních sítí, jelikož ochrana ze strany samotného Instagramu je očividně nedostačující. Těžko lze zabránit žákovi v tom, aby se na této síti zaregistroval, je proto potřeba zaměřit se více na sekundární prevenci.

Kolikrát denně se k této síti připojíte, popřípadě jste vůbec někdy offline?

Tab. č. 10: Odpovědi na otázku č. 4

<i>Adam:</i>	Připojený jsem furt, ale přímo to, že si otevřu Instagram, se děje tak 6x za den.
<i>Honza:</i>	Řekl bych, že tak 5x.
<i>Klára:</i>	Nejsem offline nikdy.
<i>Lucka:</i>	Nevím, tak 1 – 3x.
<i>Lukáš:</i>	Někdy i jo, protože nechci být vyrušován.
<i>Martina:</i>	Připojená jsem pořád.
<i>Matěj:</i>	Připojený jsem stále.
<i>Pavla:</i>	No, jako připojená jsem furt, ale ten Instagram otevřu v průměru tak 10x za den.
<i>Tereza:</i>	Offline nejsem nikdy, maximálně mám občas vypnutý zvuk u upozornění.
<i>Tomáš:</i>	Přímo offline nejsem nikdy.

Většina dotazovaných je k této síti připojena nepřetržitě. Z odpovědí vyplývá, že pro dotazovaný „být offline“ znamená to, že aplikaci Instagram nemají přímo otevřenou. Vlastně si příliš neuvědomují to, že když stále přijímají upozornění a zprávy, značí to, že „offline“ skutečně nejsou nikdy.

Jediný Lukáš připouští tu možnost, že se občas z této sítě odhlásí, protože nechce být v tu chvíli vyrušován. Pokud nastane podobná situace u Terezy, ta to vyřeší pouze ztišením hlasitosti příchozích upozornění, ze sítě se jinak neodhlašuje.

K čemu nejčastěji tuto síť využíváte?

Tab. č. 11: Odpovědi na otázku č. 5

<i>Adam:</i>	K chatování, sdílení svých příspěvků a taky ke sledování ostatních účtů.
<i>Honza:</i>	Určitě k chatování.
<i>Klára:</i>	Nahrávám fotky a sleduji ostatní.
<i>Lucka:</i>	Jako své portfolio, sdílení výtvarných prací a sledování dalších výtvarníků.
<i>Lukáš:</i>	Rád fotím, takže ty své fotky pak rád sdílím mezi ostatní.
<i>Martina:</i>	Ke komunikaci s kamarády.
<i>Matěj:</i>	Sdílení svých příspěvků a také k čerpání inspirace u ostatních uživatelů.
<i>Pavla:</i>	Sleduju ostatní a píšu si s kamarády.
<i>Tereza:</i>	Chatování s kamarády a prohlížení všech profilů, které sleduju.
<i>Tomáš:</i>	Chatování s kamarády.

Výsledky tohoto dotazu naprosto odpovídají charakteru sociální sítě Instagram. Je to tedy sociální síť, která svým uživatelům umožňuje sdílení fotografií, videí a chatování s přáteli. Jiný důvod využití této sítě u dotazovaných nepadl.

Kolik hodin denně využíváte tuto síť ke komunikaci nebo ke sledování ostatních účtů?

Tab. č. 12: Odpovědi na otázku č. 6

<i>Adam:</i>	Budou to tak dvě hodiny.
<i>Honza:</i>	Tak hodinu.
<i>Klára:</i>	Řekla bych, že když se to sečte, tak to budou 2–4 hodiny denně.
<i>Lucka:</i>	Asi 2 hodiny.
<i>Lukáš:</i>	Myslím si, že to nebude víc než hodina denně.
<i>Martina:</i>	Prostě celý den.
<i>Matěj:</i>	Těžko říct, myslím si, že tak 5–7 hodin jsem výlučně na Instagramu.
<i>Pavla:</i>	Tak 2 hodiny.

<i>Tereza:</i>	Asi 4 hodiny.
<i>Tomáš:</i>	Maximálně 2 hodiny, ale spíš si myslím, že to bude ta hodina.

Většina dotazovaných tráví na Instagramu více než 2 hodiny denně. Martina a Matěj na síti působí dokonce více než 5 hodin denně. Pokud vezmeme v úvahu to, že běžný žák v tomto věku přichází domů ze školy kolem 14. hodiny, musí si vypracovat veškeré úkoly, potom odchází na své kroužky, ze kterých se vrátí v podvečerních hodinách a k tomu ještě musí být minimálně další 2 hodiny na Instagramu. Lze z toho usoudit, že mu příliš času na odpočinek nezbývá.

Zároveň se nejedná o aktivní využívání volného času. Uživatel po většinu času jen pasivně sleduje ostatní účty nebo reaguje na komentáře ke svým příspěvkům.

Jaký instagramový profil je váš nejoblíbenější a z jakého důvodu tomu tak je?

Tab. č. 13: Odpovědi na otázku č. 7

<i>Adam:</i>	Asi nemám žádný vyloženě nejoblíbenější. Sleduju třeba své oblíbený herce, sportovce atd. (Kovy, Paulie Garand, Jakub Voráček, Ryan)
<i>Honza:</i>	Především jsou to účty sportovců, protože sám sportuju, tak mě baví je sledovat. (Cristiano Ronaldo, Novak Djoković, Jaromír Jágr)
<i>Klára:</i>	Sleduju různý celosvětově známý osobnosti. (Kylie Jenner, Kim Kardashian, Taylor Swift, Zendaya)
<i>Lucka:</i>	Nemám nejoblíbenější, sleduju širší skupinu výtvarníků. (Aj Wej-wej, Hauserwirth, Alex Wortex)
<i>Lukáš:</i>	Dělám judo, takže sleduju hodně lidí, kteří se tímto sportem zabývají. (Lukáš Krpálek, An Pa-ul)
<i>Martina:</i>	Nemám žádný úplně nejoblíbenější profil, ale ráda sleduju takové ty veřejně známé osobnosti. Výhoda je, že máme možnost nahlédnout do soukromí i opravdu světovým celebritám. (Selena Gomez, Ariana Grande, Kylie Jenner, Miley Cyrus, Justin Bieber)
<i>Matěj:</i>	Sleduju většinou ty celosvětově nejvíce populární, abych od nich mohl odkoukat různý triky a nápady a sám je na svém účtu využil. (Leoš Mareš, Ryan, Jake a Logan Paul, PewDiePie)
<i>Pavla:</i>	Mě nejvíce baví jezdit na koni, takže toho se týkají i lidi, které na Instagramu sleduju. (Longines Global Champions Tour)
<i>Tereza:</i>	Takový ty lifestylový, různý make-up artistky, fashion ikony atd. (Gigi Hadid, Taylor Swift, Alex Vortex, Koki, Shopaholic Nikol)

<i>Tomáš:</i>	Mám rád zvířata, takže sleduju hodně profilů, kde se vyskytují. Různá světová safari mají své účty a vysílají tam živě, co se tam akorát děje. To mě baví. (Hello Madagascar, iPanda Channel, Natgeo)
---------------	---

Většina dotazovaných cíleně na Instagramu sleduje jednotlivé profily podle okruhu svých zájmů. Méně z nich pak nemá vyhraněnou cílenou oblast svého hledání a spoléhá se na to, co je aktuálně zaujme.

Některé sledované profily mohou mít na dospívající negativní dopad, jelikož ti jednotliví uživatelé nejsou adekvátními morálními vzory, kteří by žáci v tomto věku potřebovali. Například osoby Kylie Jenner a Kim Kardashian se proslavily především svou vlastní reality show, ve které opěvují především materiální způsob života, drogy, nestálost v partnerském životě a nekončící večírky.

Lucka a Tereza dále zmiňují profil Alex Vortex. Jedná se o slovenskou kontroverzní umělkyni, která se stala známou především díky tomu, že do společnosti chodí velmi spoře oděna a snaží se o boření tabuizovaných témat, jako je např. menstruace a holení dámského ochlupení.

Jedním z profilů, které Matěj sleduje na Instagramu, je účet Logana Paula. Jedná se o osobu, která natáčela videa v japonském lese, kam chodí lidé páchat sebevraždy tím, že se oběsí. Ve zmíněném videu byl v záběru skutečně muž, který si právě vzal život a Logan je tím vším velmi pobaven.

3.3.3 Vlastní identita

Pocítujete někdy nutkání být neustále online na této síti?

Tab. č. 14: Odpovědi na otázku č. 8

<i>Adam:</i>	Ano, ale myslím si, že to tak má každý, kdo má Instagram.
<i>Honza:</i>	Když jsem se čerstvě zaregistroval, tak jo, teď už ale ne.
<i>Klára:</i>	Prostě chci být furt online, abych neprošvihla žádný důležitý příspěvek.
<i>Lucka:</i>	Dřív jo, teď už ne.
<i>Lukáš:</i>	Není nic horšího, než když mi dojdou data a musím rychle shánět wifi.

<i>Martina:</i>	Dříve jsem s tímto pocitem hodně bojovala, dneska se snažím to spíš omezit.
<i>Matěj:</i>	Jasně že jo.
<i>Pavla:</i>	Někdy jo, ale snažím se dělat i spoustu jiných věcí.
<i>Tereza:</i>	Někdy ano, zvláště když tam sama nahraju nějakou fotku nebo Instastories, tak pak furt kontroluju, kdo to viděl, nebo kdo se k tomu nějak vyjádřil.
<i>Tomáš:</i>	Jasně že jo. Myslím si, že to je i záměr této sítě.

Tato otázka u dotazovaných sleduje možnou význačnost sociální sítě Instagram v jejich životě. Většina z nich pocituje nutkání být neustále online. Z doplňujících odpovědí vyplývá, že Martina, Lucka a Pavla si připouští možnost nebezpečí oné význačnosti a snaží se této sociální síti zcela nepoddávat. Na druhou stranu pro Lukáše je klíčové, aby mohl být neustále připojený k internetu, tím pádem i k Instagramu. Představa, že není online kvůli chybějícím mobilním datům, je pro něj velmi nepříjemná. Adam s Tomášem podotýkají, že každý uživatel sociální sítě je podvědomě nucen k tomu, aby cítil tu potřebu být neustále online. Tereza s Klárou se kvůli Instagramu cítí pod jakýmsi tlakem, který je nutí být neustále online, aby něco důležitého nezmeškaly.

V případě, že na této síti být nemůžete, přepadají vás úzkostné pocity z toho, že vám něco uteče?

Tab. č. 15: Odpovědi na otázku č. 9

<i>Adam:</i>	Ano, ale myslím si, že to tak má každý, kdo má Instagram.
<i>Honza:</i>	Dříve ano.
<i>Klára:</i>	Určitě ano, asi to tak má hodně lidí, si myslím, proto máme všichni zapnutý upozornění, aby nám nic neuniklo. I když to není úplně stoprocentní, jak jsem nedávno zjistila, takže to stejně radši furt kontroluju ještě sama.
<i>Lucka:</i>	Ještě loni bych odpověděla, že ano, ale teď už tohle neřeším. Nemám na Instagram tolik času.
<i>Lukáš:</i>	To zas ne.
<i>Martina:</i>	Vůbec ne.
<i>Matěj:</i>	Určitě ano. Když seš něčeho součástí, tak máš logicky strach z toho, co se tam děje, když tam nejsi.

<i>Pavla:</i>	Ani ne. Když dělám něco jiného, jako např. jezdím na koni, tak vůbec nemám čas myslet v tu chvíli na něco jiného, takže takový pocit určitě nemám.
<i>Tereza:</i>	Občas mě děsí, jak velké množství profilů sleduji. To je jasné, že pak musím být na tom Instagramu furt, jak jinak bych mohla stihnout projít všechny nové příspěvky a Instastories. Jsem tam raději teda často, cítím se tak nějak divně bez toho.
<i>Tomáš:</i>	Chtěl bych někdy ten telefon prostě na pár hodin zahodit. Když už se k tomu odhodlávám, začnu myslet na to, co kdyby mě někdo nutně sháněl nebo některý uživatel tam nahrál takový příspěvek, kterého bych si ani později nevšimnul, přitom by to byl úplně nějaký úlet, to by mě naštvalo, tak ten mobil radši nakonec nevyhodím.

Možné abstinenční příznaky plynoucí z nepřítomnosti na Instagramu si připouští polovina dotazovaných. Ostatní nepocítují žádné úzkostné stavy z toho, že aktuálně nemohou na této síti být, ať už kvůli jiným koníčkům či školnímu vyučování.

V odpovědích Tomáše a Matěje se můžeme setkat s jasným projevem abstinence, kdy oni sami si nemohou pomoci a není v jejich silách se na chvíli odpojit. Touha po této síti je silnější a nutkání být neustále online také. Tomáš svůj přístup k Instagramu popisuje tím způsobem, jako kdyby neměl jinou možnost, než být neustále připojený k této síti. Také Tereza popisuje své skličující pocity plynoucí z toho, že by jí snad náhodou mělo něco uniknout, což nechce riskovat.

Dalším důvodem v setrvání na Instagramu je i to, že po odpojení se necítí úplně dobře. Klára navíc pocítuje ještě strach z toho, že funkce zasílání upozornění spojených s Instagramem vždy nefunguje, je tedy nucena si účet sekundárně kontrolovat, jestli skutečně něco nezmeškala.

Stává se vám, že když ráno vstanete, nejdříve zkontrolujete Instagram?

Tab. č. 16: Odpovědi na otázku č. 10

<i>Adam:</i>	Skoro vždycky. Těžko jde ignorovat ta blikající upozornění.
<i>Honza:</i>	To úplně ne, zas tak skvělá síť to není. Ale upozornění si přečtu a na komentáře a zprávy zareaguji, takže vlastně ano.
<i>Klára:</i>	Vždycky. Stane se toho hodně za tu dobu mého spánku.

<i>Lucka:</i>	Mám už z toho takový ranní rituál. Zazvoní budík, vypnu ho, mobil si nechám v ruce a začnu si prohlížet nově přidané příspěvky. Teprve až když jsem dostatečně probraná, můžu odložit mobil a jít si vyčistit zuby.
<i>Lukáš:</i>	Ani ne, jedině, pokud musím odpovědět na zprávu.
<i>Martina:</i>	Ano, nevšímat si blikajícího mobilu jde těžko.
<i>Matěj:</i>	Téměř vždycky. Když to nezkontroluješ pravidelně, tak tě pak všechna nahromaděná upozornění úplně zahltí a máš v tom zmatek.
<i>Pavla:</i>	Někdy jo, protože tam bliká nějaký upozornění.
<i>Tereza:</i>	Určitě ano. Musím zkontrolovat to, co jsem během spánku zmeškala.
<i>Tomáš:</i>	Ano, vždycky.

V těchto odpovědích můžeme opět sledovat význačnost Instagramu v běžných činnostech. Po probuzení většina primárně udělá to, že zkontroluje tuto sociální síť a projde si všechny příspěvky, které za tu noc zmeškaly, aby jim nic neuniklo. Podle Lucčiny odpovědi je jasné, že se u uživatelů sociálních sítí objevuje nebezpečí rituálního chování, kdy do tradičních denních činností vstupují ty nové. Lucka nevstane dříve, než si zkontroluje na síti vše, co kvůli spánku promeškala.

Dotazování velmi často ve svých odpovědích používají sloveso „muset“, z čehož lze usoudit, že si ani nepřipouští jinou možnost chování, protože oni si musí svůj účet každé ráno zkontrolovat. Jako kdyby nemohl začít jejich den bez toho, aniž by se podívali na Instagram. Někteří uživatelé pocítují, že kvůli spánku něco zameškali a nutně to musí hned ráno dohnat. Dobu spaní pokládají sice za nezbytnou, ale také za nucenou pauzu od Instagramu, kvůli které jim může něco důležitého uniknout.

Honza byl nejprve přesvědčený, že tuto síť ráno nevyhledává. Po chvíli si ale uvědomil, že i když se na Instagram přímo nepřihlásí, veškerá upozornění a zprávy si na mobilu zkontroluje vždy. Často se u dotazovaných také objevuje odpověď, ze které vyplývá, že se uživatelé cítí být ovládáni blikajícím mobilním telefonem a jediná možnost, jak tomu uniknout, je jít na Instagram.

Stává se vám, že zůstáváte připojení k této síti dlouho do noci, i když víte, že ráno musíte vstávat do školy?

Tab. č. 17: Odpovědi na otázku č. 11

<i>Adam:</i>	Občas jo. Rodiče to pak ale většinou ráno poznají a vyhrožují mi, že mi vezmou mobil, tak se snažím chodit spát dřív.
<i>Honza:</i>	Někdy ano.
<i>Klára:</i>	I když vím, že budu hrozně unavená druhý den, nemůžu se prostě odtrhnout.
<i>Lucka:</i>	Ale jo. Občas. Tak jednou za týden.
<i>Lukáš:</i>	To ne. Snažím si na to dávat pozor.
<i>Martina:</i>	Nooo, když nechodím do školy tak ano, nebo ne úplně na Instagramu, ale spíš si volám s kamarádkami. Což je vlastně taky přes Instagram, takže ano. Ale když chodím do školy, táta mi vypíná wifí a bere mobil na noc, protože právě dřív jsem byla schopná být celou noc vzhůru a pak jsem ve škole umírala, takže táta mi teď mobil schovává.
<i>Matěj:</i>	Ano. Naštěstí tohle rodiče nikdy moc neřešili a nechávají to na mé zodpovědnosti.
<i>Pavla:</i>	To se mi stalo možná tak jednou, když jsem si psala se spolužačkou, jinak určitě ne. Byla bych pak ve škole a na tréninku unavená.
<i>Tereza:</i>	To souvisí s tím, když tam něco nahraju, tak potřebuju zůstat online, abych mohla reagovat na různé komentáře, lajky a zprávy.
<i>Tomáš:</i>	To ne, byl bych pak unavený a já rád spím.

Instagram u většiny dotazovaných potenciálně ovlivňuje školní výkonnost. Pro žáky se stává důležitější sociální síť a neuvědomují si, jaký vliv na ně může mít nedostatek odpočinku. Z Martininy odpovědi lze také usoudit, že si sama je vědoma toho, jaký negativní dopad mělo případné ponocování na její běžné pracovní zatížení. Sama však nebyla schopna si s tím poradit, proto musel zasáhnout její otec, který jí musel začít mobil schovávat, aby mohla v noci nerušeně spát. Také Klára popisuje svou neschopnost opustit tuto sociální síť, i když je jí jasné, jak moc bude druhý den unavená.

Jen Lukáš, Pavla a Tomáš tento jev rezolutně popřeli a jsou si vědomi případných negativních dopadů, které by užívání Instagramu na úkor dostatečného spánku způsobilo. Všichni ostatní toto minimálně občas zažívají.

Pocítli jste někdy, že se vám v důsledku toho, jestli jste nebo nejste online, mění vaše nálada a celkové rozpoložení?

Tab. č. 18: Odpovědi na otázku č. 12

<i>Adam:</i>	To asi zatím nikdy.
<i>Honza:</i>	Občas mě někteří uživatelé rozčilují, ale tak je přestanu sledovat a nálada je hned lepší.
<i>Klára:</i>	Ano, když jsem někde, kde není signál, jsem z toho rozčilená.
<i>Lucka:</i>	Sdílení příspěvků a následné sledování reakcí je frustrující.
<i>Lukáš:</i>	Taky ne, vždyť je to jen Instagram.
<i>Martina:</i>	Poslední dobou teď řeším, že mi ubývají sledující a začíná to být docela frustrující, protože už nevím, co dělat.
<i>Matěj:</i>	Například když jsem někde, kde není signál. To mě fakt hodně rozčílí.
<i>Pavla:</i>	Jedině, když mě rozčílí nějaký komentář, což se občas stává.
<i>Tereza:</i>	Ani ne.
<i>Tomáš:</i>	Možná by se mi ta nálada změnila, těžko říct, proto jsem online téměř 24/7.

Většina pociťuje možné změny nálad v důsledku této sociální sítě, jen je každý přisuzuje něčemu jinému. Honzu a Pavlu občas rozčilují ostatní uživatelé. Lucka s Martinou tu otevírají vznik nežádoucích účinků, které se vážou k tomu, že uživatelé potřebují od ostatních jakési uznání ve formě dostatečného množství kladných reakcí. To, že Lucka s Martinou nahrají fotku na svůj účet a čekají dostatek reakcí ostatních uživatelů, může skutečně vést až k frustraci, kdy potřeba uznání ostatními není naplněna.

Tomáš má takové obavy z toho, čemu by musel čelit, kdyby nebyl chvíli online, že se raději z Instagramu prakticky neodhlašuje. I Matěj poukazuje na důležitost neustálé možnosti být na Instagramu, jelikož jeho momentální nálada se odvíjí od kvality internetového připojení. Oproti tomu se zcela vymezují Adam, Lukáš a Tereza, přičemž Lukáš se podivuje nad tím, jak může sociální síť ovlivnit něčí náladu. Považuje to za absurdní.

Trávíte na této síti čím dál více času, nebo je to přibližně stále stejná doba? Čím si to případně vysvětlujete?

Tab. č. 19: Odpovědi na otázku č. 13

<i>Adam:</i>	Řekl bych, že je to furt stejná doba.
<i>Honza:</i>	Stejně, nemám důvod být tam dýl.
<i>Klára:</i>	Asi stejná, ale když trávím čas doma, je to určitě víc.
<i>Lucka:</i>	Naopak, na této síti trávím méně času.
<i>Lukáš:</i>	Stejně dlouho.
<i>Martina:</i>	Stále stejná doba a bude to tím, že jak jsem už říkala, že si píšu s kamarádkami.
<i>Matěj:</i>	Více sledujících, více povinností, více času.
<i>Pavla:</i>	Zmenšuji svou aktivitu, protože jinak nemám čas na přítele.
<i>Tereza:</i>	Některý den víc, některý zas míň. Ale řekla bych, že je to přibližně stále stejná doba.
<i>Tomáš:</i>	Asi to bude stále stejná doba. Myslím si ale teda, že teď o prázdninách to bude určitě víc.

Z odpovědí jednoznačně vyplývá, že většina dotazovaných netráví na síti více času než dříve. Hledisko stále se zvyšující tolerance k aktivitám spojených s Instagramem se tu tedy projevilo výhradně u Matěje. Někteří si jsou dokonce vědomi toho, že jim nezbývá více času na ostatní činnosti, proto své působení na této síti postupně omezují. Pavla to zdůvodňuje tím, že potom nemá čas na svého přítele. Většina používá tuto sociální síť přibližně stejnou dobu, Tomáš ale připouští možný nárůst během období prázdnin, kdy mají mnozí žáci výrazně více hodin volného času.

Zároveň je třeba brát v úvahu odpovědi dotazovaných na celkovou dobu, kterou jsou k této síti připojení, jelikož jich je většina nepřetržitě online. Z jiné otázky rovněž vyplynulo to, že téměř každý uživatel působí přímo na této sociální síti více než 2 hodiny denně, což není nijak zanedbatelná doba. Hledisko zvyšující se tolerance se sice neprokázalo, ale může to být i tím, že uživatelé Instagramu tam tráví už aktuálně velké množství času.

Jak se cítíte při představě, že byste si museli smazat svůj účet?

Tab. č. 20: Odpovědi na otázku č. 14

<i>Adam:</i>	Radši nad tím nepřemýšlím.
<i>Honza:</i>	Docela blbě. Mám tam hodně věcí, o který nechci přijít.
<i>Klára:</i>	To by byla hrůza.
<i>Lucka:</i>	Připravila bych se o bezplatnou propagaci.
<i>Lukáš:</i>	Špatně, zas to dělat všechno znova.
<i>Martina:</i>	Hrozně. Přežila bych to, ale bylo by mi to líto.
<i>Matěj:</i>	Instagram mi vydělává docela dobrý peníze, takže bych najednou o ně přišel, což mě docela děsí.
<i>Pavla:</i>	Nechtělo by se mi, dal mi dost práce.
<i>Tereza:</i>	Divně, není mi z toho úplně dobře.
<i>Tomáš:</i>	Naštvaně, hodně bych toho zahodil.

Na nucené smazání svého účtu by dotazovaní určitě reagovali změnou nálady. Všichni pocítují to, že jim budování jejich účtů dalo dost práce a přišlo by jim nespravedlivé, kdyby tu svou iniciativu museli jen tak zahodit a byli nuceni začít úplně od začátku. Nikdo si nepřipustil tu možnost, že by najednou měl více času na ostatní aktivity a necítil by již dál tu povinnost mít u sebe neustále mobilní telefon.

Lucka tu navíc zmiňuje sekundární využití Instagramu, jakožto platformu využívanou pro bezplatnou reklamu. Matěj tu poukazuje na situaci, kdy si mladí lidé prostřednictvím Instagramu vydělávají peníze. Již ve svých 16 letech je zvyklý na to, že za své příspěvky dostává výplatu. Odtrhnout se od Instagramu je pro něj o to obtížnější úkol.

3.3.4 Interpersonální vztahy a komunikace

Pohádali jste se někdy s rodiči/sourozenci kvůli tomu, že na této síti trávíte mnoho času?

Tab. č. 21: Odpovědi na otázku č. 15

<i>Adam:</i>	Že mám Instagram, se dozvěděli někdy loni. Nebyli z toho úplně nadšení. Ale co čekali, když mi k Vánocům koupili mobil a tablet s neomezeným připojením.
<i>Honza:</i>	Kdyby jen jednou.

<i>Klára:</i>	Ne, i když je mi jasný, že jim to musí někdy lézt na nervy.
<i>Lucka:</i>	Ano, oni tomu nerozumí.
<i>Lukáš:</i>	Nikdy.
<i>Martina:</i>	Bohužel ano. Někdy si rodiče poznámku neodpustí.
<i>Matěj:</i>	S rodiči docela často. Ale oni prostě nechápou, že je to v podstatě mé povolání a stále tvrdí, jak musím mít školu na prvním místě.
<i>Pavla:</i>	Ne, to naštěstí ne.
<i>Tereza:</i>	Jasně že mají občas kecy, ale je mi to jedno.
<i>Tomáš:</i>	Občas jo. S rodiči kvůli tomu, že chtějí s něčím pomoc a já mám něco rozdělaného na síti, tak prostě v tu chvíli nemůžu. Se sourozencem to není kvůli Instagramu, ale třeba kvůli wifi připojení.

Tato otázka sledovala možný vznik personálních konfliktů, které nadměrné užívání této sítě způsobuje. Většina dotazovaných přímo tyto konflikty zažívá, a navíc je považuje za něco již standardního.

Jelikož je Matěj na Instagramu populární, školu odsunuje do pozadí. Úspěchu dosáhl i bez rozsáhlejšího vzdělání, které je pro něj nepotřebné. Adam naráží na další fenomén dnešní doby, kdy rodiče kupují různá elektronická zařízení již dětem předškolního věku, a poté se nemohou smířit s faktem, že jejich dítě nedá v podstatě tato zařízení z ruky. Což si i Adam uvědomuje a nepřímo to rodičům vyčítá. Oproti tomu Tereza i Klára berou veškeré konflikty s rodiči s nadhledem a nic pro ně neznamenaají.

Stává se vám, že si vymyslíte nějakou aktivitu, jen kvůli tomu, abyste měli od svého okolí klid a mohli být online na této síti?

Tab. č. 22: Odpovědi na otázku č. 16

<i>Adam:</i>	Ani ne.
<i>Honza:</i>	Když chci být online, tak jsem online. Rodiče už to asi vzdali a nechávají mě být.
<i>Klára:</i>	Když se mi zrovna nechce ven, výmluva na školu a dodělávání úkolů funguje vždycky. Ještě že ty úkoly, který nedělám, nechodí rodiče kontrolovat.
<i>Lucka:</i>	To zas ne. Navíc, když řeším něco důležitýho, tak si беру mobil s sebou.
<i>Lukáš:</i>	Ani ne. Dělam judo, tak nemám moc čas na ostatní věci.

<i>Martina:</i>	Ne, proč bych to dělala. Když ale chci klid, chodím s mobilem na záchod.
<i>Matěj:</i>	Ne. Prostě jsem online, když potřebuju být online.
<i>Pavla:</i>	Ne, jezdím na koních, a to zabere hodně času.
<i>Tereza:</i>	Ano, rodiče mají někdy potřebu organizovat mi život.
<i>Tomáš:</i>	Ano, na školu se vymlouvám docela často.

Polovina dotazovaných si občas své aktivity vymýšlí, aby se v tu chvíli nemusela odtrhnout od Instagramu. Honzova odpověď však značí i určitou odevzdanost rodičů, kteří se se svými dětmi nechťejí již přít a nechávají je být. Klára a Tomáš popisují svou typickou výmluvu, kterou používají, aby mohli setrvat ve své činnosti na Instagramu. Martina nejprve popřela to, že by si vymýšlela různé aktivity, aby mohla setrvat na Instagramu. Potom si ale vzápětí vzpomněla, že se vlastně odebírá na toaletu, pokud nechce být nikým vyrušována. Lukáš a Pavla zmiňují, že význačné postavení v jejich životě má sport, díky kterému nemají tolik času např. na Instagram. Veškeré aktivity se právě přizpůsobují tomu sportovnímu zájmu.

Schováváte se někdy tajně v pokoji či zůstáváte v noci pod peřinou, aby nebylo vidět, že jste připojení?

Tab. č. 23: Odpovědi na otázku č. 17

<i>Adam:</i>	Občas jo. Ale pak hrozí, že budu druhý den unavený, takže tohle moc nepraktikuju.
<i>Honza:</i>	Ne, to ne.
<i>Klára:</i>	Ano, už se to párkrát stalo.
<i>Lucka:</i>	Ne, na to už jsem dost stará, si myslím a můžu si rozhodovat o tomhle sama.
<i>Lukáš:</i>	Dveře do mého pokoje jsou prosklené, často mi nezbyvá teda nic jiného než se schovat, protože to světlo z telefonu by rodiče zahlédli.
<i>Martina:</i>	Proč bych se měla tajně schovávat v pokoji, když je to prostě můj pokoj a můžu si v něm být, jak dlouho chci?
<i>Matěj:</i>	Nikdy, možná když jsem byl menší, ale teď už do toho nikomu nic není.
<i>Pavla:</i>	Ne, snažím se chodit spát brzo.
<i>Tereza:</i>	Nikdy se neschovávám.

Tomáš:	Ne. Jak jsem už řekl, já rád spím.
--------	------------------------------------

Tato otázka sledovala výskyt abstinčních příznaků u uživatelů Instagramu, kteří nutně potřebují zůstat připojení navzdory tomu, že rodiče je dávno poslali spát. Většina z nich se s tímto tvrzením rozhodně neztotožňuje. Podle Martininy odpovědi je ale zřejmé, že zůstává připojená k této síti i dlouho do noci, ale její rodiče to nijak neřeší, nechávají jí v tomhle úplnou volnost. Lze se tedy domnívat, že kdyby byla pod větším dozorem, musela by se začít schovávat a na tuto otázku by již musela odpovědět „ano“.

I navzdory záporné odpovědi u Lucky a Matěje lze však i tam vydedukovat, že pokud se u nich objeví abstinční příznaky a budou mít silné nutkání připojit se k Instagramu i v nočních hodinách, nemusí se nijak schovávat, protože je nikdo z rodičů kontrolovat nebude.

Honza, Pavla a Tomáš se nikdy neschovávají jenom kvůli tomu, aby mohli setrvat dál na této sociální síti, protože se snaží v noci opravdu spát, aby si mohli zcela odpočinout.

Proč si myslíte, že vám rodiče nechtějí dovolit, abyste tolik času trávili na Instagramu?

Tab. č. 24: Odpovědi na otázku č. 18

Adam:	Podle nich mám důležitější věci na práci jako třeba škola.
Honza:	Chtějí abych trávil s přáteli více času než online na síti.
Klára:	Chtějí, abych trávila víc času s přáteli než online na síti.
Lucka:	Pro využití času produktivně.
Lukáš:	Prý kvůli závislosti.
Martina:	Eeeee, protože je to plýtvání času. Ale oni vyrůstali v jiný době.
Matěj:	Myslí si, že je to ztráta času.
Pavla:	Nevím, mně nic neříkají.
Tereza:	Netuším.
Tomáš:	Nevím. Táta třeba kouká hodiny na různý sportovní utkání a nikdo to neřeší.

Naprostá většina si uvědomuje, že rodiče především chtějí, aby svůj volný čas trávili lepším způsobem, než je sledování příspěvků na Instagramu. Martina navíc ještě zmiňuje mezigenerační konflikt v přístupu k sociálním sítím obecně. Žáci se mohou dovolávat toho,

že nyní je jiná doba, vyrůstají ve zcela technicky přesyceném období a sociální sítě jsou pevnou součástí jejich života.

Tomáš také nerozumí tomu, proč mu rodiče vyčítají to, že dokáže hodiny být na sociální síti, přitom jeho otec také jen pasivně hledí na televizní sportovní utkání. Nechápe, v čem spočívá ten rozdíl, že sociální síť je považována za ztrátu času, ale koukání na televizi nikoli. Personální konflikt s rodiči pociťuje většina dotazovaných.

Trávíte více času s kamarády ve skutečnosti nebo v online prostředí?

Tab. č. 25: Odpovědi na otázku č. 19

<i>Adam:</i>	V online prostředí, je to jednodušší.
<i>Honza:</i>	Myslím si, že díky škole trávím více času s kamarády stále ve skutečnosti.
<i>Klára:</i>	Online, nemusím nikam chodit, a přitom jsem s kamarády pořád.
<i>Lucka:</i>	Furt se snažím být víc s kamarády v reálu.
<i>Lukáš:</i>	Online. Mám tam i kamarády, kteří bydlí daleko a takhle jsme ve spojení každý den.
<i>Martina:</i>	V online prostředí, jinak kámoše nemám. Nebo jako mám, ale ne každý má čas být pořád venku nebo tak.
<i>Matěj:</i>	Určitě online, mám tam práci.
<i>Pavla:</i>	Určitě ve skutečnosti. U koní je furt spousta lidí a všichni jsme kamarádi.
<i>Tereza:</i>	Řekla bych, že online.
<i>Tomáš:</i>	Online, je to jednodušší, a i jich tam mám víc.

Většina se shoduje na tom, že s kamarády tráví více času v online prostředí. Martina ještě dodává, že ve skutečnosti má kamarádů velmi málo, proto je jí příjemnější prostředí sociální sítě. Pro Adama je styk s online kamarády mnohem jednodušší, než kdyby s nimi měl komunikovat v reálných situacích, proto také upřednostňuje Instagram. Navazovat přátelství ve skutečnosti spatřují jako obtížný úkol, sociální síť jim toto usnadňuje. Všichni však považují tuto sociální síť za výborný prostředek, jak mohou zůstat v prakticky nepřetržitém spojení se svými kamarády, i s těmi, které nepotkávají denně ve škole.

Pohádali jste se někdy se svým kamarádem kvůli používání této sociální sítě?

Tab. č. 26: Odpovědi na otázku č. 20

<i>Adam:</i>	Nikdy.
<i>Honza:</i>	Proč bych se měl hádat s kamarádem? Možná bych se s ním pohádal někde venku, ale na Instagramu pro to není žádný důvod.
<i>Klára:</i>	Ne, spíš bych se s nimi pohádala naživo.
<i>Lucka:</i>	Ne, nikdy.
<i>Lukáš:</i>	Ne.
<i>Martina:</i>	Ne, jsme tam všichni v pohodě.
<i>Matěj:</i>	Ne.
<i>Pavla:</i>	Ne, jen když tam někdo z nich napíše nějakou kravinu.
<i>Tereza:</i>	Ne, není důvod.
<i>Tomáš:</i>	Právě to, že jsme na Instagramu, zabraňuje nějakým hádkám. Na síti jsme v tom všichni společně.

Téměř nikdo z dotazovaných se nikdy nepohádal se svým kamarádem kvůli této sociální síti. Honza, Klára i Tomáš se shodují na tom, že právě prostředí Instagramu na ně působí zcela nekonfliktně. Naopak se domnívají, že kdyby se reálně scházeli se svými přáteli, tak by se potenciálním konfliktům nevyhnuli. Uživatelé sociálních sítí se přirozeně obklopují lidmi se stejnými zájmy, postoji a názory a stávají se součástí velmi homogenní skupiny. Z toho důvodu mohou být konflikty a problémy zcela eliminovány, jelikož si jsou všichni členové těchto skupin až nepřírozeně podobní. Personální konflikty se mezi kamarády tedy neobjevují.

Jste si vědomi případných negativních reakcí svého okolí, které vaše chování vzhledem k online síti způsobí?

Tab. č. 27: Odpovědi na otázku č. 21

<i>Adam:</i>	Ano, ale to je jejich problém, já nedělám nic špatného.
<i>Honza:</i>	Ano, ale myslím si, že těch negativních reakcí moc není.
<i>Klára:</i>	Ne, neřeším to.
<i>Lucka:</i>	Ano, ale to je jejich problém.
<i>Lukáš:</i>	Jo, ale rodiče to už tak nehrotí jako dřív.

<i>Martina:</i>	Ano, proto zalézám s mobilem na záchod, aby neměli nervy.
<i>Matěj:</i>	Dělám to, co mě baví, tak se s tím musí smířit.
<i>Pavla:</i>	Ano, ale rodiče ví, že tam zas tak dlouho nejsem.
<i>Tereza:</i>	Ano, u rodičů vím přesně, co je dokáže rozčílit.
<i>Tomáš:</i>	Ano, ale to je asi spíš problém toho okolí.

Všichni si jsou vědomi toho, jaký negativní dopad může mít jejich aktivita spojená s touto sociální sítí na jejich blízké okolí. Podle Matěje by se měli rodiče smířit s faktem, že se jeho život točí kolem Instagramu a své nesouhlasné postoje by si měli začít buď nechávat pro sebe, nebo je zkusit změnit. I když Klára odpověděla záporně, z jejího dodatku, že to neřeší, vyplývá to, že i její okolí má s jejím chováním nějaký problém, jen se tím vůbec nezabývá.

Všechny odpovědi mají společné to, že uživatelé ví, jaké negativní reakce jejich aktivita na Instagramu způsobuje, ale stejně se opakovaně k ní navrací. Nepřemýšlí nad tím, že by mohli své chování změnit, aby k možným konfliktům v rodině nedocházelo.

3.3.5 Školní a mimoškolní aktivity

Využíváte každou volno chvíli, abyste se mohl/a připojit k Instagramu?

Tab. č. 28: Odpovědi na otázku č. 22

<i>Adam:</i>	Ne, ale když se nudím, jdu prostě na Instagram.
<i>Honza:</i>	Určitě ne.
<i>Klára:</i>	On existuje rozdíl mezi volnou chvílí a Instagramem?
<i>Lucka:</i>	To úplně ne. Přece jenom mám plno povinností a volného času tolik nezbývá.
<i>Lukáš:</i>	Rozhodně ne.
<i>Martina:</i>	Ne, to vůbec.
<i>Matěj:</i>	Myslím si, že hodně lidí mého věku už neodděluje čas mezi volnou chvílí a sociálními sítěmi. Oni jsou prostě už součástí všeho, co člověk dělá.
<i>Pavla:</i>	Ne, spíš tím vyplňuju ty chvíle, kdy se nudím.
<i>Tereza:</i>	Asi ano, protože chci mít furt nějakou činnost, nesnáším nudu.
<i>Tomáš:</i>	Každou volnou chvíli určitě ne, ale když třeba jedu busem/metrem, tak to jsem na Instagramu vždycky.

I když většina dotazovaných nevyužívá veškerý volný čas k tomu, aby se připojili k Instagramu, odpovědi Kláry a Matěje zřetelně popisují přístup dnešních dospívajících k sociálním sítím. Jelikož tato generace se již narodila do doby vyspělých technologií a sociálních sítí, nemají vůbec potřebu oddělovat svůj volný čas od toho, kdy jsou ve škole. Veškeré technologie a sociální sítě totiž prostupují všemi jejich denními aktivitami. Adam, Pavla a Tomáš připouští, že Instagram je pro ně i „nástroj“, kterým zahání nudu. Když mají opravdu volnou chvíli, tato sociální síť jim jí pomůže vyplnit.

Projevy abstinčních příznaků lze u dotazovaných obtížně identifikovat, jelikož si jsou dobře vědomi toho, že mají tuto sociální síť neustále k dispozici.

Přizpůsobil/a jste nějakým způsobem vaše ostatní aktivity, abyste mohl/a být neustále online?

Tab. č. 29: Odpovědi na otázku č. 23

<i>Adam:</i>	To ne, spíš tím Instagramem vyplňuju ty volný chvíle.
<i>Honza:</i>	Ne, Instagram je spíš doplňková činnost.
<i>Klára:</i>	Jo, nebo prostě spíš nevyhledávám nové aktivity.
<i>Lucka:</i>	Někdy musím. Když mám v hlavě nějakou fotku, kterou chci pořídit, tak tomu musím přizpůsobit ostatní činnosti, pokud se jedná o něco náročného.
<i>Lukáš:</i>	Začal jsem jezdit spíš tramvají, protože mě cestování nebaví a tím, že koukám na fotky atd., mi to docela uteče.
<i>Martina:</i>	Ne. Nebo jako jaký ostatní aktivity? Moc jich nemám.
<i>Matěj:</i>	Určitě jo, protože Instagram je moje priorita, ze které se potom odvíjí další činnosti.
<i>Pavla:</i>	Ne, nezbyl by mi čas na koně.
<i>Tereza:</i>	Ano, do školy jezdím busem, i když je to delší. Je tam totiž signál. Dříve jsem jezdila metrem.
<i>Tomáš:</i>	Školu bych tomu někdy přizpůsobil rád, nebyla by to furt taková nuda, ale jinak nic.

Odpovědi na tuto otázku se velmi shodují s tou předcházející. Význačnost sociálních sítí je natolik všudypřítomná, že veškeré aktivity provází nepřetržitá přítomnost Instagramu. Ostatní aktivity a ty spojené se sociální sítí jsou synchronní.

Lukáš a Tereza dokonce raději změnili způsob dopravy, aby nebyli nuceni vzdát se svého online připojení. Matěj dokonce podotýká, že jelikož je Instagram zároveň jeho práce, je pro něj logické přizpůsobit veškeré ostatní činnosti, včetně školy, právě této síti.

Porušil/a jste někdy jste někdy školní řád, abyste si zkontroloval/a svůj účet?

Tab. č. 30: Odpovědi na otázku č. 24

<i>Adam:</i>	Ano, chodím s mobilem na záchod. Občas mám strach, že mi na to už někdo přijde, ale zatím to prochází.
<i>Honza:</i>	Ne, přežiju 6 hodin bez mobilu.
<i>Klára:</i>	Ano, nesmíme používat mobil během vyučování. Buď si jdu pro něj do skříňky a schovám se v šatně, nebo s ním jdu na záchod.
<i>Lucka:</i>	Mobil si musíme uklízet do skříňky, snažím se to dodržovat. Někdy ale, když třeba nahraju ráno nějakou fotku a čekám na reakce ostatních, tak si mobil prostě беру na záchod a vyřídím si to tam.
<i>Lukáš:</i>	My můžeme používat mobily o přestávce a to stačí.
<i>Martina:</i>	Ne. Nechci riskovat.
<i>Matěj:</i>	Samozřejmě. Musím často reagovat na komentáře svých sledovatelů během celého dne, oni nebudou čekat, až přijdu ze školy domů.
<i>Pavla:</i>	Možná párkrát jo, ale jen když jsem něco řešila s kamarádkou a prostě nešlo počkat do odpoledne.
<i>Tereza:</i>	Ano. Musíme si telefony nechávat ve skřínce, takže si ho nechávám v batohu. Nechápu, proč si v roce 2020 musíme nechávat své mobily někde schovaný a všichni se tváří, že neexistují.
<i>Tomáš:</i>	Ne, ale vím, že pár mých spolužáků chodí na záchod.

Většina byla nucena někdy porušit školní řád, aby si mohla zkontrolovat svůj Instagramový účet. Je to bezpochyby tím, že některé školy zakázali používání mobilních telefonů nejen při vyučování, ale i během přestávek. Žáci tedy hledají jiné cesty, jak toto nařízení obejít. Matěj a Lucka rovněž cítí ten tlak, který je nutí být neustále online. Potřebují mít tu možnost okamžitě zareagovat na ostatní uživatele.

Lukášova situace je v tomto ohledu snazší, protože na jejich škole je dovoleno používání mobilních telefonů během přestávek. Porušovat školní řád není v jeho případě tedy nutné.

Tereza rovněž poukazuje na mnohdy kontroverzní diskuze ohledně využívání mobilních telefonů při vyučování. V nynější moderní době jsou různá technická zařízení součástí

běžného života téměř každého člověka. Některé školy se však stále těmto zařízením brání a řeší to formou zákazů ve školním řádě. Jelikož se někteří žáci svého telefonu nechtějí vzdát, je tento řád permanentně porušován, což ostatně Adam, Klára i Tomáš sami potvrdili.

Uvědomujete si, že vás sociální síť okrádá o čas, který potřebujete věnovat přípravě do školy, ale stejně s tím nic neuděláte?

Tab. č. 31: Odpovědi na otázku č. 25

<i>Adam:</i>	No já musím říct, že stíhám obojí.
<i>Honza:</i>	Asi jo, ale s tou školou to vždycky nakonec nějak dopadne.
<i>Klára:</i>	Ano, hlavně rodiče si to uvědomují a nezapomínají mi to připomínat, což mě pak obtěžuje o to víc.
<i>Lucka:</i>	Asi bych s tím mohla něco dělat, ale mně se prostě nechce. Zábava vyhraje.
<i>Lukáš:</i>	Ano, ale škola zas tak náročná taky není.
<i>Martina:</i>	Ano, ale škola mě nebaví a nepotřebuju mít jedničky. Rodiče taky ode mě nemají vysoký nároky, co se týče školy.
<i>Matěj:</i>	Ne, škola mě okrádá o možnost být na Instagramu. Moje práce je hlavně tam, ne ve škole.
<i>Pavla:</i>	Ne, myslím, že mi na školu zbývá dost času.
<i>Tereza:</i>	Občas se mi stane, že nestíhám různé úkoly do školy. Při nejhorším dostanu pětku, no.
<i>Tomáš:</i>	Asi jo, ale ten čas bych stejně nevěděl, jak jinak využít. Přece se nebudu furt učit.

Odpovědi na tuto otázku sledují, jestli se u dotazovaných vyskytuje fáze relapsu. Naprostá většina si uvědomuje to, že v důsledku užívání této sociální sítě přichází o potřebný čas k plnění svých povinností do školy. Chybí jim však vůle a motiv tento čas omezit.

Honza, Lukáš a Tomáš rozumí tomu, že sociální síť jim odebírá značnou část dne, ale také nevědí, jak by tento čas mohli lépe využít. Do školy se připravují jen tu nejnutnější dobu a motivace k vlastnímu vzdělávání jim chybí. Martina toto tvrzení ještě umocňuje tím, že osobně nepotřebuje mít ve škole ty nejlepší výsledky. Nemá tedy důvod věnovat škole více ze svého času.

3.4 Shrnutí výzkumného šetření

3.4.1 Přítomnost symptomů značících závislostní chování na Instagramu

V následující tabulce jsou předloženy výsledky výzkumného šetření vzhledem k potenciálním projevům jednotlivých symptomů. Otázky z výzkumných oblastí: vlastní identita, interpersonální vztahy a komunikace a školní a mimoškolní aktivity sledovaly možné projevy závislostního chování na Instagramu.

Vzhledem k podobné povaze některých otázek tohoto diagnostického interview se dané symptomy mohly projevit u uživatelů víckrát. Z toho důvodu se u některých dotazovaných objevuje v tabulce vícečetné potvrzení daného kritéria pro stanovení závislostního chování na Instagramu. Kolikrát se jednotlivé kritérium závislosti mohlo u uživatele projevit, je uvedeno za každým symptomem v závorce.

Tab. č. 32: Přítomnost symptomů značících závislostní chování na Instagramu

Jméno uživatele	význačnost (4x)	abstinenční příznaky (4x)	změny nálady (2x)	tolerance (2x)	personální konflikt (3x)	relaps (2x)
Adam	✓✓✓	✓	✓	✓	✓✓✓	✓
Honza	✓		✓		✓	✓
Klára	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓	✓	✓✓	✓
Lucka	✓✓✓		✓		✓✓✓	✓✓
Lukáš	✓✓✓	✓		✓	✓	✓
Martina	✓✓	✓	✓✓	✓	✓✓	✓✓
Matěj	✓✓✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓✓	✓
Pavla	✓✓		✓✓		✓✓	
Tereza	✓✓✓✓	✓✓✓	✓	✓	✓✓	✓✓
Tomáš	✓✓	✓✓		✓	✓✓	✓✓

Z tabulky vyplývá, že všechny symptomy závislostního chování se projevily u 5 dotazovaných, tedy u Adama, Kláry, Martiny, Matěje a Terezy. Další skupinou jsou ti, u kterých se projevilo 5 ze 6 příznaků závislostního chování na Instagramu. Lukáš a Tomáš mají zároveň společné, že se u žádného z nich neprojevil symptom změny nálady v důsledku používání Instagramu. Sociální síť Instagram nejméně ovlivňuje život Honzy a Pavly.

Symptom význačnosti se u většiny dotazovaných projevil více než jednou. Lze z toho tedy vyvodit, že sociální síť Instagram má v životě svých uživatelů stěžejní postavení. Rovněž všem dotazovaným tato sociální síť způsobuje v různé míře personální konflikty, ať už je to rodiči či s pedagogickými pracovníky kvůli porušování školního řádu.

3.4.2 Odpovědi na stanovené výzkumné otázky

Pro tuto práci byly stanoveny 4 výzkumné otázky: č. 1 – Projevuje se u některých uživatelů sociální sítě Instagram závislostní chování?; č.2 – Jak se projevuje chování jedince v důsledku užívání sociální sítě Instagram?; č. 3 – Přizpůsobuje uživatel své ostatní aktivity této síti?; č. 4 – Které účty na Instagramu jsou mezi věkovou skupinou 10-18 let nejvíce populární?

VO č. 1: Projevuje se u některých uživatelů sociální sítě Instagram závislostní chování? První výzkumná otázka zjišťovala, zdali sociální síť Instagram vyvolává u některých svých uživatelů závislostní chování. Ke stanovení možné závislosti byla nutná přítomnost všech symptomů, které se musí u jedinců vyskytovat. Jednotlivé otázky diagnostického interview vycházejí z definice behaviorální závislosti dle Griffithse (1998), který vymezil 6 složek, jež se u jedince musí projevit, aby u něj mohla být diagnostikována závislost (viz str. 15).

Tomuto kritériu, kdy se u jedinců projevilo všech 6 symptomů závislosti, vyhovělo 5 dotazovaných. U nich se tedy prokázalo závislostní chování na Instagramu. U dalších 2 dotazovaných se projevilo 5 symptomů, přičemž společně mají navíc to, že u žádného z nich nemá Instagram vliv na změnu jejich nálady.

VO č. 2: Jak se projevuje chování jedince v důsledku užívání sociální sítě Instagram? Druhá výzkumná otázka sledovala, jakým způsobem sociální síť Instagram ovlivňuje chování svých uživatelů. Z diagnostického interview vyplynulo, že se sociální síť stává plnou součástí života uživatele. Sociální síť může ovlivnit jak sociální oblast a osobnostní a individuální vývoj jedince, tak mezilidskou komunikaci a vztahy. Někteří uživatelé připouštěli časté hádky s rodiči či přizpůsobování svých běžných činností tomu, aby mohli být k této síti připojeni co nejvíce.

Z odpovědí je také patrné, že kvůli Instagramu může být narušena školní výkonnost žáků, jelikož význačnost této sítě se v různé míře projevila u všech jejích uživatelů. Dotazovaní také zmiňovali občasné a nucené porušování školního řádu, který jim zakazuje používání mobilních telefonů ve školách a z toho důvodu se tudíž nemohou v tu dobu ani připojit k sociální síti Instagram.

VO č. 3: Přizpůsobuje uživatel své ostatní aktivity této síti? Třetí výzkumná otázka se zabývala tím, zdali uživatelé sociálních sítí přizpůsobují své ostatní aktivity právě Instagramu. Z výsledků vyplývá to, že většina uživatelů považuje tuto síť za zcela prostupující faktor všech svých ostatních činností. Mnohdy si ani sami neuvědomují, nakolik jsou sociální sítí ovlivňovány. Někteří zmiňovali to, že se raději vyhýbají jízdě metrem, protože tam není signál. Z toho důvodu raději využívají nadzemní dopravu, i když to znamená, že stráví cestováním více času. Pouze 2 dotazovaní se cítí pohlceni svými zájmy a koníčky takovým způsobem, že by nepřipustili to, aby jim sociální síť určovala jejich volný čas.

VO č. 4: Které účty na Instagramu jsou mezi věkovou skupinou 10-18 let nejvíce populární? Čtvrtá výzkumná otázka sledovala mezi dotazovanými obsahové zaměření nejpopulárnějších účtů na Instagramu. Polovina dotazovaných řadí mezi své oblíbené profily různých sportovců, sportovních klubů a známých osobností, kteří mohou své sledovatele pozitivně motivovat v seberozvoji a vzdělávání.

Některé sledované profily mohou mít na dospívající negativní dopad, jelikož ti jednotliví uživatelé nejsou adekvátními morálními vzory, kteří by žáci v tomto věku potřebovali. Na jejich účtech se častokrát nezletilí sledující setkávají s všudypřítomnými drogami a nevhodným společenským chováním. Za mnohdy kontroverzní vystupování a ignorování společenských hodnot jsou tyto osoby neprávem obdivovány a dospívající mohou mít tendenci je napodobovat.

3.4.3 Výsledky výzkumného šetření vzhledem k zahraničním výzkumům

Již v roce 1999 americký psycholog Mark Griffiths publikoval svůj výzkum, ve kterém zjišťoval, zdali skutečně existuje závislost na internetu. Sociální sítě v tuto dobu v podstatě ještě nebyly. Existovaly však různé chatovací webové stránky, které do svého šetření také zahrnul. Koncem 20. století si byl Griffiths vědom strmého vzestupu interaktivních technologií a možných sociálně patologických důsledků, které tento pokrok přináší. Výsledky jeho výzkumného šetření zcela prokázaly, že internetová závislost skutečně existuje. Všech 6 složek nutných pro stanovení závislosti na internetu se objevilo u 2 dotazovaných ze 6. 16letý chlapec trávil na internetu celkem 70 hodin týdně, přičemž tato doba zahrnovala i hraní online her. (Griffiths, 1999).

Výsledky výzkumného šetření této diplomové práce ukázaly, že dospívající tráví pouze na sociální síti Instagram většinou 2–4 hodiny denně, přičemž jsou ale připojení neustále.

V roce 2010 čtveřice psychologů analyzovala chování a projevy 24leté ženy, jejíž život byl ovlivňován sociální sítí Facebook. Tuto síť aktivně užívala minimálně 5 hodin denně, a dokonce kvůli ní přišla o práci. Zůstávala neustále doma, aby mohla být nepřetržitě připojena. Po 7 měsících sledování této pacientky zjistili, že Facebook ovlivňuje všechny každodenní aktivity dané uživatelky, dokonce se u ní začaly projevovat poruchy spojené se spánkem. Odmítala si však svou diagnózu připustit a nebyla ji poskytnuta potřebná psychoterapeutická pomoc. (Karaiskos, Tzavellas, Balta, Paparrigopoulos, 2010).

Z výsledků výzkumného šetření této diplomové práce vyplynulo, že sociální síť ovlivňuje jak sociální oblast a osobnostní a individuální vývoj jedince, tak mezilidskou komunikaci a vztahy.

Norská psycholožka Cecillie Andreassenová v roce 2015 publikovala rozsáhlou studii, která se zabývala vznikem, projevy a důsledky závislosti na sociálních sítích. Závislost u svých uživatelů způsobuje emoční, vztahové i zdravotní problémy. Andreassenová také dodává, že stále není k dispozici vědecký výzkum, který by dokumentoval terapeutické intervence u osob se závislostí na sociálních sítích. (Andreassenová, 2015).

Výzkumné šetření této diplomové práce ukázalo, že kvůli Instagramu může být narušena školní výkonnost žáků, což může být spojené i se zdravotními problémy, které vyplývají z nedostatku odpočinku. Také vztahová oblast je ohrožována častými hádkami s rodiči kvůli této sociální síti.

3.4.4 Doporučení plynoucí z výsledků tohoto výzkumného šetření

Všechny výše zmíněná výzkumná šetření dokládají existenci závislosti na sociálních sítích a otevírají tak téma novodobých nelátkových závislostí, které jsou v populaci stále rozšířenější. Vzhledem k výsledkům plynoucím z této diplomové práce by se měli nejen rodiče, ale i školské instituce zaměřit na primární prevenci a začít žáky vzdělávat v oblasti internetu a sociálních sítích. Žáci by měli být srozuměni s možnými riziky, která jsou s tím spojena. Také by se měli naučit, jak se bezpečně pohybovat v online prostoru.

Doporučení pro speciální pedagogiku jsou spojená především s tím, aby jedinci potenciálně závislí na sociálních sítích začali být považováni se vší vážností za skupinu, která vyžaduje speciálně pedagogický přístup a intervenci. Výzkumné šetření prokázalo, že závislost na sociálních sítích se skutečně může u uživatelů projevit a obor speciální pedagogika by se jí měl začít zabývat jakožto diagnózou ohrožující výchovu a vzdělávání. Je důležité, aby učitelé spolu se speciálními pedagogy vyhledávali žáky, kteří jsou patologicky ovlivňováni touto sociální sítí a jejich osobnostní a sociální vývoj je tím ohrožen.

4 Závěr

Tato diplomová práce se zabývá možným vznikem závislostního chování v důsledku používání sociální sítě Instagram. V teoretické části je nejprve popsána podstata a vznik behaviorální závislosti, která je poté blíže specifikována ve vymezení závislosti na internetu a sociálních sítích. Tuto část dále doplňuje přehled o nejrozšířenějších sociálních sítích s detailnějšími informacemi o síti Instagram.

V empirické části jsou prezentovány výsledky výzkumného šetření, jehož cílem bylo prokázání případně vyvrácení možnosti vzniku závislostního chování v důsledku užívání sociální sítě Instagram. Výzkumné šetření probíhalo prostřednictvím kvalitativní metody, tedy pomocí diagnostického interview. Toto interview tvořilo celkem 25 otázek, které byly rozděleny do 4 oblastí podle tematiky svého zaměření.

Diagnostického interview se podrobilo celkem 10 žáků ze základní a střední školy. Věkové rozmezí u dotazovaných se pohybovalo od 10 do 18 let.

Pro výzkumné šetření byly stanoveny 4 dílčí výzkumné otázky, jejichž cílem bylo u uživatelů Instagramu prokázat či vyvrátit vznik závislostního chování. Dále pak jaké oblasti v životě uživatele sociální sítě mohou být Instagramem ovlivňovány. Zdali je uživatel nucen uzpůsobovat své ostatní aktivity a činnosti této sociální síti. Poslední otázka mířila na zjištění nejoblíbenějších profilů na Instagramu mezi dotazovanými.

Z odpovědí všech dotazovaných lze u 5 žáků pozorovat projevy závislostního chování. Sociální síť Instagram ovlivňuje svého uživatele v oblasti sociálních vztahů a komunikace, školních a mimoškolních aktivit a působí na celkový denní harmonogram.

Sociální síť Instagram je neustále se rozšiřující fenomén nejen u žáků staršího školního věku a adolescentů, ale i u dalších věkových kategorií. Sociální sítě se stávají běžnou součástí života pro stále více lidí a potenciálními negativními důsledky se téměř nikdo nezabývá. Ve školách chybí preventivní programy zaměřené na vzdělávání v oblasti sociálních sítí, přitom žáci se stávají aktivními uživateli již ve velmi nízkém věku. Výzkumné šetření prokázalo, do jaké míry mohou být sociální sítě pro své uživatele nebezpečné a že se skutečně nejedná pouze o ojedinělé případy. Jedná se o velmi aktuální téma, které je potřeba podrobit rozsáhlejším výzkumům, protože novodobé nelátkové

závislosti se s rozvojem technologií rapidně rozrůstají a odborníci z odvětví psychologie, speciální pedagogiky a dalších na to musí adekvátně zareagovat.

5 Seznam použitých informačních zdrojů

ANDREASSEN, C. S. Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. In *Current Addiction Reports*, 2015. 2. 175-184. ISSN 2196-2952

ANDREASSEN, C. S., TORSHEIM, T., BRUNBORG, G. S., PALLESEN, S. Developement of a Facebook Addiction Scale 1 , 2. *Psychological Reports*, 2012. 110(2), 501-517. ISSN 1558-691X

BARNES, J. A., BARNES, J.A. Social Networks. In *Addison-Wesley Module in Anthropology*. Boston: Addison-Wesley Publishing Company, 1972.

BASKARAN, A. *The role od technology companies in technology addiction*. [online] In Sustainalytics.com, 2019. Dostupné z: <https://www.sustainalytics.com/esg-blog/role-of-tech-companies-technology-addiction/>

BEARD, K. W. Working with adolescents addicted to the Internet. In Young, K. S, de Abreu, C. N. (Eds.). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons, 2011. 173-189. ISBN 978-0-470-55116-5

BEDNÁŘ, V. *Marketing na sociálních sítích. prosad'te se na Facebooku a Twitteru*. Brno: Computer Press, 2011. ISBN 978-80-251-3320-0

BLINKA, L., kol. *Online závislosti*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5311-9

DONELLY, E., KUSS, D. J. Depression among Users of Social Networking Sites: The Role of SNS Addiction and Increased Usage. In *Journal of Addiction and Preventive Medicine*, 2016. 2 (1), 107. ISSN 2474-5049

ECKERTOVÁ, L., DOČEKAL D. *Bezpečnost dětí na internetu: rádce zodpovědného rodiče*. Brno: Computer Press, 2013. ISBN 978-80-251-3804

FORTENBERRY, J. D. Puberty and adolescent sexuality. *Hormones and behavior*, 2013. 64 (2). 280-287. ISSN 0018-506X

GRIFFITHS, M. D. Amusement machine playing in childhood and adolescence: A comparative analysis of video games and fruit machines. In *Journal of Adolescence*, 2001. 14 (1). 53-73. ISSN 0140-1971

GRIFFITHS, M. D. Behavioural addictions: addiction: an issue for everybody? In *Journal of Workplace Learning*, 1996. 8(3). 19-25. ISSN 1366-5626

GRIFFITHS, M. D. Internet addiction: Fact or fiction? In *The Psychologist*, 1999. 12. 246-251. ISSN 0952-8229

HALL, M. *Facebook*. [online] In Britannica.com., 2019. Dostupné z: <https://www.britannica.com/topic/Facebook>

HU, Y., MANIKONDA, L. *What we Instagram: A First Analysis of Instagram Photo Content and User Types*. USA: The AAAI Press, 2014. ISBN 978-18577356578

CHROBOK, M. *Kolik času trávíme online? Výsledky nové studie vás překvapí*. [online] In Smartmania.cz, 2019. Dostupné z: <https://smartmania.cz/kolik-casu-travime-online-vysledky-nove-studie-vas-prekvapi/>

KALINA, K., kol. *Klinická adiktologie*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-4331-8

KARAIKOS, D., TZAVELLAS, E., BALTA, G., PAPARRIGOPOULOS, T. Social Network Addiction: A New Clinical Disorder? In *European Psychiatry*, 2010. 25 (1). 855. ISSN 1778-3585

KHARPAL, A. *Facebook is giving free ads to the WHO and taking down “conspiracy theories” about coronavirus*. [online] In Cnbc.com, 2020. Dostupné z: <https://www.cnn.com/2020/03/04/coronavirus-facebook-offers-free-ads-to-who-will-remove-false-claims.html>

KUDRLE, S. Psychopatologie závislosti a kodependence. In Kalina et al. *Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup*. Praha: Úřad vlády České republiky, 2003. ISBN 80-86734-05-6

KUKLOVÁ, M. *Kognitivně-behaviorální terapie v léčbě závislosti*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1101-3

LACINA, L. *WHO launches COVID-19 health alert service with Facebook and WhatsApp - Updates from Friday's WHO briefing*. [online] In Weforum.com, 2020. Dostupné z: <https://www.weforum.org/agenda/2020/03/whatsapp-facebook-health-service-coronavirus-fridays-who-briefing/>

LEMMA, A. *An Order of Pure Decision: Growing up in a Virtual World and the Adolescent's Experience of Being-in-a-Body*. Journal of the American Psychoanalytic Association, 2010, 691-714. ISSN 1941-2460

LOBO, D. S., KENNEDY, J. L. The genetics of gambling and behavioral addictions. *CNS, Spectr*, 11(12), 931-939. ISSN 2165-6509

LUDWIG, P. *Instagram je jako tvrdé drogy, Konec prokrastinace bude v USA bestseller*. [online] In Aktualne.cz, 2018. Dostupné z: <https://video.aktualne.cz/dvtv/ludwig-instagram-je-jako-tvrde-drogy-konec-prokrastinace-bud/r~a4c39c74bb4511e889f40cc47ab5f122/>

Mezinárodní klasifikace nemocí - 10. revize: duševní poruchy a poruchy chování: popisy klinických příznaků a diagnostická vodítka. Praha: Psychiatrické centrum, 1992.

NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0189-2

ONG, E. Y., ANG, R. P., HO, J., LIM, J. C., GOH, D. H., LEE, C. S., CHUA, A. Y. Narcism, extraversion and adolescents' self-presentation on Facebook. In *Personality and Individual Differences*, 2011. 50(2), 180-185. ISSN 0191-8869

PAVLÍČKOVÁ, K. *Počet lidí na českém a slovenském Instagramu k září 2019*. [online] In Businessgram, 2019. Dostupné z: <https://businessgram.eu/pocet-lidi-na-ceskem-a-slovenskem-instagramu-zari-2019/>

PETERKA, J. *Bulletin Board Systém – BBS*. [online] In Computerworld, 1991. 52(91). Dostupné z: <https://www.earchiv.cz/a91/a152c110.php3>

Podmínky použití Instagramu. [online] In Instagram, 2018. Dostupné z:

<https://help.instagram.com/581066165581870>

RABOCH, J., HRDLÍČKA, M., MOHR, P., PAVLOVSKÝ, P., PTÁČEK, R. *DSM-5: diagnostický a statistický manuál duševních poruch.* Praha: Hogrefe – Testcentrum, 2015. ISBN 978-0890425558

RAINIE, L., BRENNER, J., PURCELL, K. *Photos and videos as social currency online.*

[online] In Pew Internet & American Life Project, 2012. Dostupné z:

<https://www.pewresearch.org/internet/2012/09/13/photos-and-videos-as-social-currency-online/>

RODMAN, G., FRY, K. G. Communication technology and psychological wellbeing: Yin Yang and the golden mean of media effects. In Y. Amichai-Hamburger (Eds.), *Technology and Psychological Well-being.* Cambridge: Cambridge University Press, 2009. ISBN 978-05-116-3537-3

RÖHR, H. P. *Závislost.* Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0927-0

SIIBAK, A. Constructing the Self through the Photo selection – Visual Impression Management on Social Networking Websites. In Blinka, L., kol. *Online závislosti.* Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5311-9

SUBRHMANIAM, K., ŠMAHEL, D. *Digital Youth.* New York: Springer, 2011. ISBN 978-66-129-7084-9

Then and now: a history of social networking sites. [online] In Cbnews.com. Dostupné z:

<https://www.cbsnews.com/pictures/then-and-now-a-history-of-social-networking-sites/>

VACEK, J., VONDRÁČKOVÁ, P. Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie. *Česká a slovenská psychiatrie*, 2014. 110(3), 144-150. ISSN 1212-0383

VESELÝ, I. *Přehled sociálních sítí 2019: Znáte je všechny?* [online] In Bloggersre.com, 2019. Dostupné z: <https://bloggersre.com/prehled-socialnich-siti-2019-znate-je-vsechny/>

VONDRÁČKOVÁ, P., VACEK, J., KOŠATECKÁ, Z. Závislostní chování na internetu a jeho léčba. *Česká a slovenská psychiatrie*, 2009. 105(6-8), 281-289. ISSN 1212-0383

YOUNG, S. K., de ABREU, C. N. *Internet Addiction in Children and Adolescents*. New York: Springer Publishing Company, 2017. ISBN 978-08-261-3372-4

YOUNG, S. K. Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment. In L. VandeCreek & T. L. Jackson (Eds.), *Innovations in Clinical Practice: A source book: 19*. Sarasota, FL: Professional Resource Press, 1999. ISBN 978-15-688-7049-6

YOUNG, S. K. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1998. 1(3), 237-244. ISSN 1557-8364

ZÁVODNÁ, Z. *Nákup fanoušků na Instagramu – zkusili jsme za vás*. [online] In Cernabila.cz, 2018. Dostupné z: <http://www.cerna-bila.cz/2018/07/19/je-lepsi-sledujici-na-instagramu-nakoupit-nebo-je-ziskat-klasickou-cestou/>

ZEMANOVÁ, M. *Důležité statistiky sociálních sítí pro rok 2019*. [online] In Focus-age.cz. 2019. Dostupné z: https://www.focus-age.cz/m-journal/aktuality/dulezite-statistiky-socialnich-siti-pro-rok-2019_s288x14670.html

ZOTE, J. *55 critical social media statistics to fuel your 2020 strategy*. [online] In Sprout.social.cz. 2020. Dostupné z: <https://sproutsocial.com/insights/social-media-statistics/>

6 Seznam příloh

Příloha 1 – Seznam obrázků

Příloha 2 – Seznam tabulek

Příloha 3 – Diagnostické interview

6.1 Příloha 1 – Seznam obrázků

Obr. 1: Kontextuální model mediálních účinků.....	15
Obr. 2: Sociální sítě v ČR.....	25

6.2 Příloha 2 – Seznam tabulek

Tab. 1: Diagnostické interview – Uživatelský status.....	33
Tab. 2: Diagnostické interview – Vlastní identita.....	34
Tab. 3: Diagnostické interview – Interpersonální vztahy a komunikace.....	35
Tab. 4: Diagnostické interview – Školní a mimoškolní aktivity.....	35
Tab. 5: Základní údaje o respondentech I.....	37
Tab. 6: Základní údaje o respondentech II.....	37
Tab. 7: Odpovědi na otázku č. 1.....	38
Tab. 8: Odpovědi na otázku č. 2.....	38
Tab. 9: Odpovědi na otázku č. 3.....	39
Tab. 10: Odpovědi na otázku č. 4.....	40
Tab. 11: Odpovědi na otázku č. 5.....	41
Tab. 12: Odpovědi na otázku č. 6.....	41
Tab. 13: Odpovědi na otázku č. 7.....	42
Tab. 14: Odpovědi na otázku č. 8.....	43
Tab. 15: Odpovědi na otázku č. 9.....	44
Tab. 16: Odpovědi na otázku č. 10.....	45
Tab. 17: Odpovědi na otázku č. 11.....	47
Tab. 18: Odpovědi na otázku č. 12.....	48
Tab. 19: Odpovědi na otázku č. 13.....	49
Tab. 20: Odpovědi na otázku č. 14.....	50
Tab. 21: Odpovědi na otázku č. 15.....	50
Tab. 22: Odpovědi na otázku č. 16.....	51
Tab. 23: Odpovědi na otázku č. 17.....	52

Tab. 24: Odpovědi na otázku č. 18.....	53
Tab. 25: Odpovědi na otázku č. 19.....	54
Tab. 26: Odpovědi na otázku č. 20.....	55
Tab. 27: Odpovědi na otázku č. 21.....	55
Tab. 28: Odpovědi na otázku č. 22.....	56
Tab. 29: Odpovědi na otázku č. 23.....	57
Tab. 30: Odpovědi na otázku č. 24.....	58
Tab. 31: Odpovědi na otázku č. 25.....	59
Tab. 32: Přítomnost symptomů značících závislostní chování na Instagramu.....	61

6.3 Příloha 3 – Diagnostické interview

Možné projevy závislostního chování v důsledku sociální sítě Instagram

Jméno:

Věk:

Počet sledujících:

Počet sledovaných:

Kolikrát denně se podívám na Instagram (včetně toho, když se podívám na upozornění/zprávu na mobilu):

Zkoumané oblasti s jednotlivými otázkami

Uživatelský status

Kdy jste se poprvé zaregistroval/a k této sociální síti?

Co vás k tomu vedlo?

Víte, od kolika let si můžete založit účet na této síti?

Kolikrát denně se k této síti připojíte, popřípadě jste vůbec někdy offline?

K čemu nejčastěji tuto síť využíváte?

Kolik hodin denně využíváte tuto síť ke komunikaci nebo ke sledování ostatních účtů?

Jaký instagramový profil je váš nejoblíbenější a z jakého důvodu tomu tak je?

Vlastní identita

Pocitujete někdy nutkání být neustále online na této síti?

V případě, že na této síti být nemůžete, přepadají vás úzkostné pocity z toho, že vám něco uteče?

Stává se vám, že když ráno vstanete, nejdříve zkontrolujete Instagram?

Stává se vám, že zůstáváte připojení k této síti dlouho do noci, i když víte, že ráno musíte vstávat do školy?

Pocítli jste někdy, že se vám v důsledku toho, jestli jste nebo nejste online, mění vaše nálada a celkové rozpoložení?

Trávíte na této síti čím dál více času, nebo je to přibližně stále stejná doba? Čím si to případně vysvětlujete?

Jak se cítíte při představě, že byste si museli smazat svůj účet?

Interpersonální vztahy a komunikace

Pohádali jste se někdy s rodiči/sourozenci kvůli tomu, že na této síti trávíte mnoho času?

Stává se vám, že si vymyslíte nějakou aktivitu, jen kvůli tomu, abyste měli od svého okolí klid a mohli být online na této síti?

Schováváte se někdy tajně v pokoji či zůstáváte v noci pod peřinou, aby nebylo vidět, že jste připojení?

Proč si myslíte, že vám rodiče nechťejí dovolit, abyste tolik času trávili na Instagramu?

Trávíte víc času s kamarády ve skutečnosti nebo v online prostředí?

Pohádali jste se někdy se svým kamarádem kvůli používání této sociální sítě?

Jste si vědomi případných negativních reakcí svého okolí, které vaše chování vzhledem k online síti způsobí?

Školní a mimoškolní aktivity

Využíváte každou volnou chvíli, abyste se mohl/a připojit k Instagramu?

Přizpůsobil/a jste nějakým způsobem vaše ostatní aktivity, abyste mohl/a být co nejvíce online?

Porušil/a jste někdy školní řád, abyste si zkontrolovat svůj účet?

Uvědomujete si, že vás sociální síť okrádá o čas, který potřebujete věnovat přípravě do školy, ale stejně s tím nic neuděláte?